Nr. 2/3 Luty/Marzec 1934 Roczn. 4

DOBRO LUDU

4

Organ dla Społeczno-Gospodarczej Kasy Oszczędności i Pożyczek Spółdzielnia z ogr. odp. i Miesięcznik poświęcony sprawom zdrowia ludu

KATOWICE

Słowackiego 19
Telefon 33505

DOBRO LUDU

ORGAN DLA SPOŁECZNO-GOSPODARCZEJ KASY OSZCZĘDNOŚCI i POŻYCZEK SPÓŁDZIEL. Z OGR. ODP. i

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM ZDROWIA LUDU

Redaktor naczelny i odp.: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, ul. Słowackiego 19
Redakcja i administracja: KATOWICE, SŁOWACKIEGO 19 I. p. **Tel. 33505**
Konto: P. K. O. Katowice 305811 — Cena prenumeraty: miesięcznie 50 gr

Nr. 2/3 **Katowice, Luty/Marzec 1934** **Rok 4.**

Zawiadamiamy

naszych członków, że w związku z zaprowadzeniem automatycznych połączeń telefonicznych nasz **obecny** nr. telefonu jest

33505

Równocześnie zmieniono numer konta czekowego P. K. O. Nasz nowy numer jest

305811

Społeczno-Gospodarcza Kasa Oszczędności i Pożyczek „Dobro Ludu“, Spółdz. z o. o.

Możność czytania z rąk i wróżenie!

Ciąg dalszy rozprawy z zeszytu 12, rok 3 i zeszytu 1 rok 4.

W drugiej części mojej rozprawki zamierzam wyjaśnić djagnozę z paznokci, palców, ukształtowania i linij rąk. Coprawda nie jestem w możności zamieścić szkiców odpowiednich, a to dlatego, że byłoby to połączone z zbyt wysokiemi kosztami. Wobec tego wydawnictwo postanowiło odnośne **rysunki przesłać zainteresowanym za specjalną opłatą w kwocie zł 5.00 plus kosztów portoryjnych.** Zamówienia odnośne skierować **można również pod adresem naszego miejscowego zastępcy.** Dokładny przegląd z punktu widzenia lekarskiego, jak również wróżenia z linij rąk, jest tylko możliwem na podstawie szkiców, ponieważ odchylenia i skrzywienia paznokcia bez narysowania nie oddają prawidłowego obrazu całokształtu objaśnienia. Bez wspomnianych szkiców są wszelkie dalsze objaśnienia bezprzedmiotowe; dlatego też zalecałoby się każdemu, który pragnie wyczytać schorzenia z ręki, by zamówił sobie odnośną tablicę. Cena jest tak niską, że każdy zainteresowany w tym kierunku jest w możności, nabyć odnośną tablicę, gdyż tylko w ten sposób uniknąć można nieporozumień.

Jedną z najważniejszych i najcudowniejszych części składowych organizmu ludzkiego jest bezsprzecznie krew. „Krew jest osobliwym sokiem!“ Aczkolwiek nasienie ludzkie zawiera zasadnicze składniki życiodajne, to jednakże nie możemy odmówić przemożnej pramocy natury naszego podziwu, gdy zastanowimy się, iż krew tworzy, na z góry określonych miejscach, kości, na innych owłosienia, paznokcie itp. Zasadnicze składniki paznokci są bardzo blisko spokrewnione ze składnikami zawartemi we włosach, gdyż budowa i materjał paznokci równają się — gdy obserwujemy je przez mikroskop — rzędom włosów układanych i prasowanych oraz spajanych masą kleistą. Włosy te żywione zostają przez wydzieliny gruczołów znajdujących się na wolnych przestrzeniach

Dolna strona paznokcia jest lekko zrośnięta z palcem, jednak korzeń sięga cośkolwiek głębiej w palec. Zależnie od wpływów zewnętrznych w początkach rośnienia paznokcia, n. p. przez zatamowanie krwi nagromadzenie się soli, wapna itp. rozwija się sam paznokieć, to jest jego forma. Wobec tego, że w kończynach palców i ich poduszkach znajduje się nad wyraz wielka ilość nerwów, które powodują ze swej strony zmysł czucia, jasnem jest, iż korzeń i dolna strona paznokcia połączone są bardzo blisko z krwią i systemem nerwów. Potwierdzenie powyższego znajdujemy w ukazaniu się owych małych, białych lub kolorowych plamek i wrębek itp., które już po trzech miesiącach wyrastają z paznokciem.

Normalny paznokieć musi być gładki na powierzchni bez wrębek lub rysów, posiadać musi naturalny średni połysk, czerwonawe zabar-

wienie, zlekka zaokrąglony, do pewnego stopnia winien być elastyczny a pozatem posiadać normalny księżyc.

Księżyce paznokci są substancją jasno zabarwioną, wytwarzaną przez zdrowe serce. Gdy zmniejsza się siła sercowa — przez osłabienie nerwów sercowych — zanika dopływ białej substancji, przez co księżyc maleje aż do całkowitego zniknięcia. Jest to najlepszy dowód, że zachodzi tu wypadek neurozy, t. j. osłabienie nerwów sercowych. A zatem, czem mniejszy księżyc paznokciowy, tem większe osłabienie nerwów sercowych. Z drugiej strony, gdy księżyce paznokci są zbyt duże, zachodzi obawa ataku sercowego wskutek zbyt obfitego wydzielania jasno zabarwionej substancji, która świadczy o anormalnej sile serca.

Również winno się brać pod uwagę twardość paznokcia. Grubość (słabość, miękkość, łamliwość itp.) paznokcia względnie paznokci daje obraz o kondycji kości. Gdy są grube i giętke, bez skłonności do łamania i pękania, jest to dowód dobrej i zdrowej kondycji. Natomiast, gdy są łatwo łamliwe i pękate, również kości mają te same skłonności. W wypadku, gdy paznokcie są zbyt cienkie i giętkie jak papier względnie celluloid, to kości a specjalnie kość pacierzowa są bardzo słabe. Przy djagnozie paznokci winno się dokładnie zważać na następujące objawy:

Forma paznokci tak, jak się ją widzi z góry, gdy się rękę położy płasko na stół (krótka, długa, szeroka, wąska, okrągła, kanciata lub owalna).

Profil paznokcia, przekrój, gdy się go widzi z przodku, tak jak przekrój rurki (normalne zaokrąglenie, półkole, płaskie, ostrokątne zaokrąglenie rurkowate, do klamry podobne skrzywienie).

Oznaki znajdujące się na wzgl. w paznokciu (plamy, zagłębienia, podwyższenie, wrębki, podłużne lub poprzeczne anormalne twory).

Kolor paznokcia (różowy, czerwony, blady, biały, niebieskawy, niebieski, żółtawy, zielony, brązowy, czarny i plamisty).

Właściwość paznokcia (gruby, cienki, delikatny, giętki, twardy, miękki, łamliwy i elastyczny). Te właściwości należy zestawić i wydają rezultat. Kilkakrotne w tym kierunku poczynione próby okażą najlepiej, jak łatwo się tego nauczyć można.

Długość paznokcia określa się według części przyrośniętej, nie biorąc pod uwagę część wystającą. Czas rośnięcia tej części wynosi mniejwięcej trzy miesiące w lecie, od trzy i pół miesięcy w zimie, przy kciuku natomiast sześć miesięcy. (Obraz pierwszy, część pierwsza).

Obgryzione paznokcie są zawsze oznaką nerwicy i powodują chorobę żołądkową, ponieważ przez obgryzanie paznokci dostaje się do żołądka pewna trująca substancja, która wywołuje zaburzenia żołądkowe. Gdy ponadto kolor paznokci jest czerwony, t. zn. ciemny, świadczy to o nadmiarze krwi, która z drugiej strony powoduje również: szorstkość w odnoszeniu się do bliźnich, a zatem też niezadowolenie i mrukliwość.

Normalny paznokieć jest cośkolwiek dłuższy niż szerszy, elastyczny, ma kolor ciemno kremowy, różowy i małe zaokrąglenie. Boki są wrośnięte. (Obraz drugi a, tablica II).

Krótkie paznokcie są takie, które coprawda posiadają normalną szerokość, lecz tylko połowę długości normalnej i są tylko cośkolwiek zaokrąglone: organiczne schorzenia serca, które są odziedziczone lub przyrodzone. Zawsze anormalności: obraz 2 b.

Bardzo krótkie paznokcie u kobiet: schorzenie jajników. Anormalność; obraz 2 c, tablica II.

Boki widoczne (niewrośnięte): ogólne zaburzenia. Obraz 2 d.

Półdługie paznokcie, które nie można uważać ani za długie, ani za zbyt krótkie: skłonność do chorób gardła, bronchitu a także do chorób brzusznych. Obraz 2 x.

Długie paznokcie wskazują na zaburzenia płucne. Obraz 2 d, e.

Migdałkowe paznokcie są oznaką zaburzeń przemiany materji, skłonności do chorób płucnych jak również do cukrzycy. Obraz 2 e.

Półkulista forma paznokcia: w rodzinie zachodziły wypadki suchót. W tym wypadku zachodzą pewne skłonności do chorób płucnych, lecz niekoniecznie muszą się rozwinąć. Obraz 2 f, g.

Skrzywione ku dołowi paznokcie (przez całą długość) wskazują na skłonności do astmy płucnej, intolerancji i łapczywość. Obraz 2 h.

Skrzywione ku dołowi, bokami przyrośnięte paznokcie, bez skrzywienia wzdłuż są oznaką astmy sercowej. Obraz 2 h, przekrój profilu.

Astmiczne paznokcie tylko przy kciuku i palcu wskazującym wskazują na to, że astma zachodziła w rodzinie ojca; a przy innych palcach — w rodzinie matki. Tablica 14, obraz 14/5.

Płaskie paznokcie wskazują na zaburzenia śledziony. Obraz 2 i (płaski przekrój profilu).

U góry szerokie, ku dołowi w formie trójkąta zachodzące paznokcie są oznaką zachorzenia kości pacierzowej za zwyczaj połączonego z chorobą serca. Obraz 2 k.

Kciuk maczugowaty jest zawsze wskaźnikiem, że zachodzi skłonność do gwałtownego gniewu, furji (ewentl. nawet morderstwa w formie zabójstwa), nawet wbrew woli danego osobnika. Nagły gniew i brak zahamowania przez logiczne samopoczucie nie okażą się nawet przez dziesiątki lat, lecz czas i okoliczności odgrywają w tym wypadku bardzo ważną rolę. Paznokieć przy takim kciuku jest zawsze krótki i szeroki. Obraz 2 t.

Półkuliste zaokrąglenie paznokcia znajdujemy przedewszystkiem przy palcu serdecznym i wskazuje na zaburzenia nerek. Gdy zaokrąglenie to widoczne jest przy wszystkich paznokciach, to zaburzenia te trwają już długie lata, nawet już od urodzenia. Obraz 2 l. Krótki serdeczny paznokiec zaokrąglony jak powyżej oznacza skłonności do krwawienia nerek.

Bardzo wysokie zaokrąglenie podobne do 2/3 lub 3/4 przekroju koła są paznokciami konstytucji raka. Co do koloru, paznokcie te są za zwyczaj szaro liljowe, czasami też różowe, co jednak rzadziej się

zdarza. Trzeba przy tem dokładnie zważać na zaokrąglenie, by ewentl. nie pomylić z paznokciem poprzednio opisanym. Obraz 2 m, tabl. 16/14.

Okrągły paznokieć z zaokrągleniem (jak ćwierć kuli) tylko przy palcu wskazującym (inne paznokcie mogą mieć inne formy): skrofuły w młodości. Obraz 2 i.

Na zewnątrz (w górę) zaokrąglone boki paznokcia wskazują: na zaburzenia nerwowe i skłonność do paraliżu. Obraz 2 n. Ta forma jest odwrotną właściwej. Normalna forma oznacza bowiem siłę, zdrowie, ruchliwość, ta notomiast brak ruchliwości, zahamowanie.

Łyżkowato wykrzywione paznokcie u kciuka z zapadniętemi stawami (na zewnątrz wykrzywiony kciuk) jest oznaką, że w jednej z poprzednich generacji zachodziły wypdaki delirjum. Obraz 2 o.

Faliste poprzeczne wrębki (góry i doliny) przy paznokciach wskazują na wydzieliny ropy z organizmu. Obraz 2 r.

Linje podłużne oznaczają osłabienie jelit. U palaczy tytoniu uwydatnia się to specjalnie silnie przy kciuku. (Unikać nikotyny i spożycia kakao). Obraz 2/5.

Linje podłużne z miejscowo zachodzącemi zgrubieniami: oznaka osłabienia jelit i nieczystej krwi, jak również choroby śledziony. Obr. 2 f.

Delikatne podłużne i poprzeczne wrębki (rzadko): skłonność do puchliny wodnej. Obraz 2 u.

Zagłębienia w paznokciu (dziurki) na powierzchni paznokcia: zaburzenia śledziony. Obraz 2 v.

Łuskowaty na końcu paznokieć (jak przy łupku): robaki w jelitach. Obraz 2 w.

Krótkie, drabinkowe kreski w poprzek paznokcia a specjalnie, gdy zachodzi łamliwość: zwapnienie. Obraz 2 z.

Brak księżyca paznokciowego: nerwica serca (osłabienie) neuroza. Obraz 2 c.

Księżyc paznokciowy za wielki: skłonność do paraliżu sercowego. Obraz 2 e.

Ciemno-czerwony kolor paznokcia: nadmiar krwi (skłonność do gwałtownego wybuchu).

Blady paznokieć: brak krwi.

Blady paznokieć z czerwonemi obwódkami: zahamowanie krwi.

Niebieskawy kolor paznokcia: słaby obieg krwi (kwas węglowy).

Niebieski kolor paznokcia: zaburzenia serca.

Zielony kolor: nagromadzenie ropy w krwi i muskułach.

Żółte plamy: zaburzenie mózgu.

Całkowite zabarwienie na żółto: zaburzenie wątroby lub żółci. Żółtaczka. (Nie identyfikować z plamami pochodzącemi od nikotyny.)

Szaro-czarny kolor lub plamy: zatchane naczynia krwionośne, przeciążenie rtęcią. Plamy te są rozmazane i mniej odgraniczone.

Czarne lub ciemne plamy wzgl. punkty: trucizna znajduje się w organizmie. Często są to oznaki wewnętrznego zakażenia krwi.

Białe plamy wzgl. punkty t. zw. znaki szczęścia: wydzieliny nieczystości. Przeciążenie kwasu moczowego i nerwica.

Łatwo zadzierające się paznokcie u kobiet: zaburzenia brzuszne.

Twarde paznokcie: są zawsze oznaką, że i kości są silne.

Cienkie wzgl. miękkie paznokcie oznaczają słabe kości.

Łatwo łamliwe paznokcie: skłonność do zwapnienia w daleko posuniętem stadjum. W tym wypadku należy zważać, czy paznokieć już z natury był łamliwy lub czy jest to następstwem „pielęgnacji“ paznokci, t. zn. czy nastąpiło to przez lakier paznokciowy lub inne chemikalja utrudniające dopływ powietrza.

Elastyczny i mocny jest normalny paznokiec: giętki lecz nie łamliwy.

Przy małym palcu cienki, wąski, wysoko zaokrąglony paznokiec jest oznaką skłonności chorób mlecza pacierzowego. Wątła budowa. Obraz 2 q.

Utrata paznokcia może nastąpić przy szkarlatynie, cukrzycy, trądzie lub syfilisie.

Małe, cienkie i łatwo łamliwe paznokcie o kolorze brudnym wskazują na syfilis przejęty z poprzednich generacji, a zatem są oznaką nieczystej krwi.

Tem samem zakańczam niniejszą część (djagnoza paznokci) i ponownie zwracam uwagę na to, że te znaki łącznie z znakami w następnych rozdziałach należy skombinować, by znaki z formy rąk lub linij z djagnozy paznokci nie zapomnieć, albowiem znaki z djagnozy paznokci mogą w znacznej mierze wpłynąć dodatnio wzgl. ujemnie. Jest to okoliczność bardzo ważna.

Palce.

Czem nos jest dla twarzy, tem palce są dla ręki. Spotykamy je w życiu tak różne, że byłoby dziwnem, gdyby nie miały nam one coś specjalnego do opowiedzenia.

Nazywają się oddawna aż po dzień dzisiejszy następująco:

Palec wskazujący — palcem Jupitera,

Palec średni — palcem Saturna,

Palec serdeczny — palcem Apolla,

Mały palec — palcem Merkurego,

Kciuk — palcem Wenery.

Pierwszą częścią palca jest zawsze członek z paznokciem, drugą częścią średni członek, a trzecią częścią członek przy dłoni. Pod poszczególnemi palcami znajdują się tak zwane poduszki. Mają one te same nazwy co odnośne palce. Pod małym palcem (palcem Merkurego) leży

zatem poduszka Merkurego. Pod tym palcem wzdłuż dłoni leży poduszka Marsa, a pod nią poduszka księżycowa. Naprzeciw niej zaś leży podstawa kciuka t. zw. poduszka Wenery. Więcej plaska, środkowa część dłoni, okolona wyżej wspomnianemi poduszkami nazywa się polem marsowem.

Przy obserwacji zewnętrznej części ręki zauważymy nieraz, że ten lub ów palec jest nieco krzywym lub wygiętym. Należy przytem rozróżnić, czy powstało to przez kalectwo wzgl. nieszczęśliwy wypadek. Gdy to niema miejsca, to wykrzywienia te mają oczywiście swoje znaczenie dla skłonności do różnych cierpień. Obraz 3 pokazuje rękę, przy której wszystko jest wykrzywione: należy w tym wypadku sobie uprzytomnić dokładnie następujące szczegóły.

Głowa kciuka (pierwszy członek) stoi w związku z głową i mózgiem, drugi i trzeci członek z kością pacierzową. Stopień uchylenia kciuka na zewnątrz wskazuje na stopień możności przystosowania. Osoby, posiadające sztywny (ale przy tem zdrowy) kciuk, mają mały stopień przystosowania do innych ludzi. Nie umieją się one nagiąć do woli innych i niechcą też tego uczynić. Mają „sztywny kark“ w dobrem tego słowa znaczenia. Nie jest to chorobliwe. Zachodzi tu wola w dobrej mierze, własnowola. Dlatego są to też ludzie, na których się można zdać, albowiem nie dają się nakłonić przez innych. Jest to dobrze zapamiętać przy leczeniu chorego, bez względu na metodę leczenia, jaką się w danym wypadku zastosowuje. Poznaje się po kciuku w ten sposób natychmiast siłę woli, samozaparcia i sugestji, ile rozumu i duchowej odporności dany pacjent posiada. Pierwszy członek jest miarą woli, drugi miarą rozsądku, trzeci członek (poduszka Wenery) t. zw. myszka miarą siły i trybu życia. Wiązanie pomiędzy pierwszym a drugiem członkiem wskazuje w sile ukształtowania miarę hardości w duchowem znaczeniu. Jest całkowicie zrozumiałem, że człowiek o małym, słabym, łatwo nadającym się kciuku, znacznie łatwiej i prędzej da na siebie wpłynąć, nim człowiek, posiadający silny, prosty i mocny kciuk. Dla lepszego zrozumienia zreasumujmy to, co powyżej powiedziano jeszcze raz:

1) Długi korzeń kciuka jest oznaką siły i mocy usposobienia duchowego.

2) Pełny korzeń kciuka oznacza silnie rozwiniętą zmysłowość i pewień pociąg do wygody.

3) Krótki i gruby kciuk zwiastuje, że dana osoba może się łatwo stać ofiarą swoich nieokiełzanych namiętności i zaburzeń umysłowych.

4) Bardzo śpiczasty kciuk wskazuje na wolę nieustaloną i na gwałtowność.

5) Szeroki, na końcu gruby kciuk jest oznaką upartości, gruboskórności i nieprzejednania.

6) Średni członek kciuka, o ile przy stawach jest gruby i nieforemny, jest oznaką braku poczucia taktu.

7) Długi i szeroki średni członek kciuka wskazuje na zdrową logikę.

8) Krótka średnia część kciuka i długi członek paznokciowy oznaczają niezdecydowanie i skłonność do namowy.

9) Długi członek paznokciowy: człowiek rozumu o wielkiej hardości i energji.

10) Krótki członek paznokciowy: spokojne, łagodne usposobienie.

11) Bardzo krótki członek paznokciowy: niestałość i chwiejność. Niespokojny, często nawet naiwny duch bez energji, dający się łatwo wyprowadzić z równowagi.

12) Gdy członek paznokciowy jest znaczniej gruby i napęczniały to oznacza to brutalną wolę, nieugiętość i gwałtowność, która w momencie wybuchu gniewu nie cofa się nawet przed zabójstwem.

Palec wskazujący — palec Jupitera —. Górna część tego palca t. j. pierwszy członek ma związek z wątrobą, o ile chodzi o prawą rękę, natomiast z śledzioną, o ile chodzi o lewą. Obraz 3/1. **Dolna część** jest w związku z płucami. Obraz 3/2. **Długi** palec: chęć panowania i bezwzględne dążenie do celu. Ponad miarę długi palec: Tyrania, brutalność i samolubstwo.

Krótki palec: pasywność, chwiejność.

Bardzo krótki: brak wszelkiej ambicji.

Palec średni — palec Saturna — stoi w bardzo ścisłym związku pierwszy członek z narostkiem robaczkowym. Obraz 3/3. **Drugi członek** i jego staw: z kanałem pokarmowym, z trawieniem. Obraz 3/4. Przy zaburzeniach przemiany materji uwidacznia się zgrubiałe wiązanie

Długi palec: mądrość i przezorność. Pociąg do samotności.

Zbyt (ponad miarę) długi palec: bardzo wielka odwaga.

Krótki palec: nieprzezorność, frywolność.

Bardzo krótki palec: chorobliwa wrażliwość.

Palec serdeczny — palec Apolla — stoi w ścisłym związku pierwszy członek z nerkami. Obraz 3/5. Drugi członek z sercem. Zważaj na skrzywienie oznaczone przez linję przy obrazie 3/6.

Długi palec oznacza zamiłowanie do sztuk pięknych i do spokoju

Ponad miarę długi palec: chęć spekulacyjna, gadatliwość i chełpliwość.

Krótki palec: nikłe zamiłowanie do sztuk pięknych, abnegacja.

Bardzo krótki palec: zupełny brak znajomości sztuk pięknych; zamknięty w sobie.

Palec mały — Merkurego — stoi w ścisłym związku z organami seksualnemi i oznacza: patrz obraz 3/7, gdy pierwszy członek wskazuje pewne uchylenie: to jest to oznaką u kobiet, że cierpią na opuszczenie macicy. Obraz 3/8. Zgrubienie palca małego i inne anormalności: skrzywienie macicy u kobiet a u mężczyzn słabość seksualna.

Długi palec: lotność umysłu i sztuka wpływania na innych przez mowę.

Nad miarę długi palec: natury dyplomatyczne, którym służy mowa dla ukrywania myśli.

Krótki palec: słaba pojętność i niedbałość w czynach.

Bardzo krótki palec: wszelki brak wymowy, człowiek łatwy do przekonania i chwiejny. Podobne oznaki dla tych samych organów są ostro wystające stawy kości przy dłoni, gdy zrobimy pięść. Zależnie od tego, które stawy więcej wystawają i które zagłębienia są większe. Gdyby nie było zagłębień, stawy by nie wystawały.

Poniżej palca wskazującego — gdy przykładamy luźno do dłoni kciuk — znajduje się t. zw. myszka. Dotykając myszkę palcem od razu rozróżnić możemy, czy takowa jest twarda czy miękka, wzgl. na których miejscach twardsza. Twardość myszki jest nieomylnym znakiem silnych płuc. Obraz 3/9. Gdy n. p. miejsce oznaczone liczbą 10 jest miękkie, natenczas siła płuc jest na ogół zadawalająca, lecz górne części płuc mają słabe miejsca. Gdy natomiast miejsce oznaczone liczbą 11 jest miękkie, to wtenczas dolne części płuc są słabe. O ile płuca całkowicie są słabe, natenczas i myszka jest w całości miękka. (Dotykając palcem nie czuje się żadnego oporu). Przy korzeniu palca Apollego zauważyć można często zagłębienie a właściwie zwężenie, które wygląda, jakby spowodowane noszeniem pierścionka. Jest to nieomylny znak słabości nóg. Obraz 7/26 kropkowane. Zasadniczo winne palce być dłuższe, aniżeli dłoń sama. Ludzie o długich palcach posiadają daleko rozwinięty zmysł orjentacji, zamiłowanie do drobnostek, lecz ogółem wziąwszy nie mają zbyt wielkiej logiki w swych poczynaniach. N. p. zdolni juryści: mają oni po większej części krótkie palce o szerokiej dłoni.

Długie palce łatwo zniecierpliwią się i denerwują się o drobnostki, są często ekscentryczne i nieobliczalne. Nie mogą uspokoić się, gdy czasem opowie im się tylko połowę pewnego wydarzenia.

Krótkie palce natomiast nie troszczą się w ogólności o drobnostki, są impulsywne, szybkie w myśleniu i czynach. Gdy palce ponadto są szerokie, posiadacze ich mają zdrową logikę.

Trzy członki palców przedstawiają trzy wielkie kierunki myśli.

Członek paznokciowy: zmysł dla ideałów,

Drugi członek: zmysł dla prawidłowego rozumu,

Trzeci członek: zmysł dla strony materjalnej.

Twierdzi się, że gdy trzeci członek palca jest silny i pełny, natenczas posiadacze skłonni są do suto zastawionych stołów i mają przyzwyczajenie do przepychu i wygody.

Gdy czubki palców są zgrubiałe, to świadczy to o daleko rozwiniętym i delikatnym zmyśle czucia. Dalej należy jeszcze uwzględnić czy palce są sztywne lub giętkie. Proste, sztywne palce, które przy korzeniu jak i w stawach mało tylko dają się giąć, świadczą o prostym uczciwym i sprawiedliwym charakterze. Natomiast palce giętkie, elastyczne są oznaką człowieka przystosującego się do otoczenia, który

równocześnie ciąży do rozrzutności. Na wewnątrz wgięte palce są dowodem niedorośniętego indywidjum.

Szeroki odstęp kciuka od palca wskazującego świadczy o umysłowych zaletach, energji i życzliwości wobec ogółu.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Kuracje głodowe — Głodówki

I. Co dzieje się z organizmem podczas głodówki?

Niewielu z nas zapewno wie, że w Polsce żyją setki ludzi, którzy abstrahując zapatrywania niektórych lekarzy — szukają uzdrowienia swego organizmu w ścisłych głodówkach?

Dziwnem naprawdę jest, jak bardzo zważa się w dzisiejszych czasach na zmianę pożywienia. Może przyczyniło się do tego odkrycie witamin. Przez odkrycie witamin zostało wprowadzone zupełnie coś nowego w dotychczasowe teorje odżywcze, a dążeniom reform na tem polu dano prawdziwego bodźca.

W głównej mierze chcę mówić o głodówkach. Związane to jest też z jednej strony z modnemi dążeniami do szczupłości, z drugiej strony mają one zupełnie inne myśli za podstawę. Podobne jak nowobudujący się system reformy środków odżywczych. Dłuższa głodówka oznacza wg. takiego pojęcia odpoczynek i przeczyszczenie organizmu, ochronę narządów trawienia, usunięcie nagromadzonych resztek wydzielinowych i odciążenie wszystkich narządów. Organizmowi zaoszczędza się codzienną pracę przeróbki pożywienia, aby miał czas usunąć z siebie niezdrowe materje i przez to mógł znowu ozdrowieć. Przez głodówkę osiąga się podobne wyniki wewnętrznego przeczyszczenia jak przez zdrojową kurację źródlaną. Głodówki przeprowadzane przez laików, zarządzane ale także i przez lekarzy noszą miano kuracyj postnych. W samej rzeczy rozchodzi się zawsze tylko o działanie głodu. Uczucie głodu zanika coraz bardziej przez powolne wprowadzanie do organizmu coraz to mniejszych ilości pożywienia, tak że w ciągłej przemianie materji w organizmie uwydatnia się tylko ubytek. Nawet bowiem u cicho leżącego człowieka wymaga organizm utrzymania ciepłoty ciała na poziomie 36° i nieustanne zużycie sił.

Jeżeli organizm zmuszony jest odżywiać się z swoich zapasów, to nasamprzód zużywa zapasy węglowodanów znajdujących się w wątrobie i muskulach. Później (ale także i równocześnie z węglowodanami) zużywa i wypróżnia nagromadzony tłuszcz, a skoro nie posiada już ani jednego ani drugiego z powyższych, zabiera się do ciał białkowych. Wtedy zaczyna głodówka być niebezpieczną. Najważniejsze narządy jak serce i mózg zatrzymują do samego końca swój zapas ciał białkowych. Występujące początkowo uczucie głodu właściwie nie pochodzi z żołądka, lecz tkanek potrzebujących pożywienia. Z żołądka jednak, jako z organu przerabiającego, rozchodzą się podrażnienia głodowe na cały organizm.

II. Jak długo można wytrzymać głód?

U niektórych zwierząt zużywa się pewną część pożywienia dopiero po miesiącach całych i odtąd możnaby właściwie liczyć czas głodowania. Większe zwierzęta (także i człowiek) umierają ogólnie wtedy, kiedy ich waga głodowa spada poniżej 40% normalnej wagi. Olbrzymia żmija pozostała w zamknięciu 2½ lat bez pożywienia dopóki nie zdechła. Kanarki mogą tylko kilka dni głodować, gołębie do 11 dni, wielki kondor 40 dni, skorpjony głodowały już 368 dni, pająki 17 miesięcy, poczwarki robaków więcej niż 5 lat. Ślimaki prawie 2 lata, żaby 16 miesięcy, ryba — 20 miesięcy. Nie jest to przeciętna miara, ale naukowo stwierdzone spostrzeżenia. Myszy mogą 6—7 dni głodować, psy 60 dni (pewień pies głodował 99 dni), Świnki morskie 5—28 dni (przeciętnie może 14 dni). Dla ludzi uważa się ogólnie 12—20 dni za możliwą przeciętną.

Ale właśnie tutaj widzimy bardzo ciekawe zjawisko, a mianowicie, że zniesienie uczucia głodu nie zależy jedynie od kalorji i zmniejszonej przemiany materji, ale jest w wysokim stopniu zagadnieniem silnej woli. Rzecz ma się tutaj podobnie jak przy innych zjawiskach i potrzebach organizmu. Człowiek głodujący — wbrew swej woli — krótki czas zniesie głód, potem następują zjawiska zasnięcia i rozpaczy. Także ludzie skazani na śmierć głodową umierają prędko. Nerwowe podrażnienia ludzi głodujących zwiększają ich niewytrzymałość. Wola zaś doprowadza głodomorów do zadziwiającej wytrzymałości, również i takich ludzi, którzy na skutek pewnej idei religijnej lub fanatycznej głodują. Mac Swiney, burmistrz z Cork, umarł z głodu dobrowolnie w więzieniu angielskiem dopiero po 75 dniach. Pewna sekta religijna (Shravaks) głoduje do 30 dni podczas corocznego ich okresu postnego. Także przywódca indyjski Gandhi głoduje od czasu do czasu. Brat p. Dr. Witolda Tarnawskiego, 100%-wy inwalida wojenny, głodował 33 dni bez żadnych przeszkód dla organizmu. Tutaj należy podziwiać u nieszczęśliwego kaleki jego silną wolę, który także chciał przez swoją głodówkę uprosić cudu u Boga, jednakże rany nieszczęśliwca, które wyniósł z wojny, powiększyły się tylko jeszcze przez to. Doprowadzanie wody mineralnej jest bardzo ważne. Pragnienie ciężej znieść można niż głód i prawdopodobnie sole zawarte w wodzie mineralnej chronią rozkład ciał białkowych.

III. Ścisłe kuracje postne.

Kuracje głodowe i postne nie mają z powyżej przytoczoną ostatecznością nic wspólnego, gdyż pozwalają one wielokrotnie na dowóz białka. Wiele lekarzy nie przywiązuje do tego rodzaju leczenia żadnej wagi (oprócz niektórych wypadków, jak przy cierpieniach kiszek i przetłuszczeniu brzucha), inni znowu zastosowują kuracje te przy rozmaitych cierpieniach. Pochodzącą od lekarzy zasadą odrodzenia się postu, przypomina nam się poszczenie starych filozofów i lekarzy-kapłanów, co też jeszcze po części jest (w niektórych przykazaniach religijnych) zakotwiczone. Dalej podkreśla się, że czynność trawienia wymaga wiel-

kiej wydajności siły, co zostaje głodującemu zaoszczędzone. Na chory kanał żołądkowy, wątrobę i gruczoły brzuszne wydzielające soki bardzo dodatnio wpływa głodówka, doświadczenie, którem w wielu wypadkach posłużyć się można. Zachorzenia z powodu za obfitego w białko lub korzenie jedzenia, mogą być przez głodówkę wyleczone, gdyż szkodliwy ciągły dowóz ustaja. Wydzielanie zbędnych resztek z przemiany materji jest w stanie głodówki skutkującym i odmładzającym środkiem. Jednakże także i największy zwolennik lekarski stwierdzić musi, że kuracja ta nie jest ogólnym środkiem leczniczym. Jako przeciętny czas głodowania podaje się 3 tygodnie, lecz czas trwania tegoż może być dłuższy lub krótszy. Także wielokrotne krótkie kuracje postne jest dobrze stosować. Związana z kuracją głodową odbudowa organizmu trwa od 2—3 tygodni i oparta jest zupełnie na kuchni jarskiej. W czasie mego pobytu w sanatorjum Dr. Tarawskiego poznałem jakąś p. Zajączkowską ze Lwowa, która głodowała 28 dni i w trakcie rozmowy oświadczyła mi, że oprócz uczucia głodu zniknęło z czasem początkowe silne uczucie pragnienia. Przy tego rodzaju kuracjach przeprowadza się regularne płukania jelit, celem dalszego i lepszego odprowadzenia resztek pożywienia. Ostatnie 5 dni kuracji bardzo osłabiły pacjentkę, ale uwolniły ją od męczącej bezsenności. Podczas kuracji dozwolone było używanie 1 filiżaneczki wywaru z jarzyn. Po skończeniu kuracji głodowej, w pierwszych 2 dniach dawano także wywary wodne z jarzyn, biskwity, kompot z jabłek i grysik — wszystko trzeba było dobrze żuć. U pacjentów zauważyć można było potem wzmożoną zdolność cielesną i duchową.

Jak już poprzednio wspomniałem, mamy w Polsce blisko rumuńskiej granicy istniejące od 40 lat sanatorjum Dr. Tarnawskiego, które leczy kuracjami postnemi. W wspomnianem sanatorjum przeprowadzałem sam w tym roku 10-dniową głodówkę, przyczem nadmienić muszę, że czułem się bardzo dobrze, pomimo, że olbrzymi park z tysiącem drzew owocowych, nęcił, jednakże wcale nie przychodziły mi myśli, aby skosztować lub zjeść jakiś owoc. Gdyby powietrze było lepsze, próbowałbym dłużej przeprowadzać swoją kurację głodową — no może jednak w przyszłym roku jeszcze wszystko nadrobię.

Sama myśl Dr. Tarnawskiego — dopomóc chorym ludziom do powrotu do zdrowia jest bardzo dobra, jednak idealna strona winna być wysunięta na czołowe miejsce, a nie strona materjalna. Zasadniczo kosztuje przebywanie w sanatorjum 13—18 zł dziennie, oprócz taksy kuracyjnej, badania lekarskiego i wielu, wielu innych drobnostek. Także dojazd do Kosowa związany jest z wieloma kosztami. Przy przeglądaniu prospektów znaleźć możemy, że z ceny za przewóz autobusem należy coś uhandlować. Co byłoby, gdyby próbowano uhandlować też coś z ceny za przebywanie w sanatorjum? W dzisiejszym kryzysie gospodarczym jest to palącą kwestją, i należałoby jakoś zapobiec płaceniu tylu pieniędzy podczas kuracji głodowej. Pomimo to, jestem bardzo zobowiązany Dr. Tarnawskiemu. Zauważyć można, że chorzy przy umiejętnie przeprowadzonej kuracji głodowej, całkowicie dla tej kuracji żyją i jej tylko hołdują. Przy kuracjach głodowych możemy następu-

jące zjawiska zauważyć: Początkowe uczucie głodu znika po 3—4 dniach. Ogólnie zyskuje się większą ruchliwość, życie, skóra staje się świeższa i czystsza a nadęty brzuch mniejszy. Także po kuracji zmniejsza się potrzeba pożywienia, środki odżywcze zostają lepiej zużytkowane; uczucie sytości trwa dłużej, mniej hołduje się skomplikowanym i sprecyzowanym potrawom. Potrzeba alkoholu i tytoniu znika sama z siebie, po krótkiem rozpoczęciu kuracji. Wiele chorób leczy się łatwiej, uczucie potrzeby życia staje się intensywniejsze i zdolność czynu rośnie.

IV. Czy należy głodować?

Na wszelki wypadek można tego rodzaju ścisłe kuracje przeprowadzać, ale tylko pod stałym nadzorem doświadczonego i odpowiedzialnego lekarza i z powodu objawów słabości podczas kuracji można je odbywać tylko w sanatorjach lub podczas urlopu. Zwykłych dążeń do szczupłości nie należy w żadnym wypadku łączyć z głodówką. Potrzebne do tego jest specjalne zarządzenie co do pożywienia, celowy wybór odpowiednich środków odżywczych, jednakże uczucie głodu nie powinno występować. Skutkami stałego niedożywiania są nerwowe uszkodzenia i większa skłonność do chorób, uczucia słabości, zmniejszenie zdolności wykonywania swego zawodu, przyczem nadszarpnięte zostają rezerwy ciał białkowych. Czasy wojenne wykazały nam, do czego dochodzi naród przez stałe niedożywianie się białkowemi ciałami. Że w niektórych wypadkach jednorazowa kuracja głodowa albo corocznie powtarzana przynosi dobre wyniki, łatwo zrozumiemy. Jednak teoretycznie wymyślane naogólnienie jest nie na miejscu. Wogóle mówi się, że w sposobie odżywiania — który naukowo przed jak i potem przedstawia chaotyczność — uwidaczniają prawdziwą drogę, naturalne uczucia i wymagania. Zwracają się one specjalnie do dłużej trwających kuracyj głodowych tak, jak prawdziwem to jest, że przeciętnie za wiele się jada i że więcej ludzi umiera przed czasem na skutek przekarmienia, niż z niedożywienia. Przeciętny rozumny podział pożywienia unikający przeładowań należy przedkładać ponad wszystko. W każdym razie należy nadać decydujące znaczenie naturalnej nie- i przychylności do pożywienia organizmu zdrowego lub po silnej chorobie dopiero zdrowiejącego.

Dr. Kwaśnik.

Pot i jego zwalczanie

Do najbardziej niemiłych zjawisk kulturalnych człowieka należy pocenie się i, chociaż uważać to należy jako czyste zjawisko kosmetyczne, to jednak większość ludzi pocących się uważa wydzielanie się potu jako chorobę. Gruczoły wydzielające pot, które występują w skupieniach na pewnych częściach ciała są organami wydzielającemi, i służą do regulacji ciepła jak i wyparowywania wody. Błędnem jest mniemanie, że pot składa się tylko z wody i pary wodnej. Pot zawiera rozpuszczone w wodzie sole, które przez pocenie się, organizm na zewnątrz wydziela:

Zupełnie analogicznie ma się tutaj rzecz jak z uryną. Przez pot wydziela się z ciała zużyte substancje, które wyparowują lub koncentrują się w miejscach, gdzie zostają wydzielone. Składniki te w bardzo słabej mierze są u każdego człowieka te same. Ukształtowanie i przyjmowanie pokarmów bowiem też jest bardzo urozmaicone i złożone z różnych składników wonnych. Zapach potu składa się z zapachu ulatniającego się przez parowanie kwasów tłuszczowych, soli i wody, w miejscach wydzielania: Jest on specyficznym zapachem także i wtedy, kiedy zwalczany przez czystość nie występuje tak dobitnie, to jednak jest jeszcze taki silny, że wytresowany w woniach pies może go łatwo wywęszyć.

Gruczoły potowe mogą do pewnego stopnia podlegać systemowi nerwowemu. Oprócz tego znane jest zjawisko

pocenia się ze strachu.

Niezbitym zatem dowodem jest, że tajemnicze zjawisko pocenia się należy uważać po części jako zjawisko neurofatyczne, podobne jak zarumienienie się. Jednakże w większości wypadków nadmierne pocenie się zależy od złej przemiany materji, przyczem zostaje większa część potu na skórze niż w normalnych warunkach. Nie jest to czasami związane z silnym wysiłkiem organizmu, lecz z zredukowaną pracą innych organów, jak nerek i jelit. A zatem przy silnem poceniu się trzeba wpierw zbadać i skontrolować przemianę materji. Jak wiadomo, plucno-chorzy pocą się więcej z powodu wydzielania się mniejszej ilości pary wodnej z płuc Miejscami, na których nadmierne wydzielanie się potu najbardziej jest przykre, są pachy, stopy nóg, miejsca pomiędzy palcami u nóg i dłonie rąk. Na dwóch wpierw podanych miejscach z powodu ubrań następuje wstrzymanie i uniemożliwienie ulotnienia się potu, co zauważamy nietylko przez wzmocniony jego zapach, ale także przez zmiękczenie się skóry ciała, która wygląda zupełnie biało, jak ugotowana.

Sole, kwasy tłuszczowe, ester i brud

z zewnątrz łączą się w szkodliwy kompleks, który działa drażniąco na gruczoły potowe i przez to stałe łączenie się podnosi czynność gruczołów do niemożliwości. Podrażnione gruczoły przez własny produkt wydzielony wzmacniają swoją czynność, a wydzieliny znowu rozkładają tłuszcze ciała, tak, że skóra zostaje uszkodzona. Nie wspominając już o niemiłym zapachu dla nosa, niszczy się oprócz tego bardzo obuwie. To jest powtarzająca się stale tragedja: Hyperhydrosis (nadmierne pocenie się). Ponieważ po większej części hyperhydrosis niemiło pachnie, nazywa się je także bromohydrosis (od bromos — śmierdzieć) chociaż z właściwym bromem niema nic wspólnego.

Pocące nogi zauważono najpierw w wielkiej ilości w wojsku i dlatego rozpoczęto też pierwsze zwalczanie radykalne i kategorycznemi środkami w wojsku. Zaczęto pędzlować nogi formaliną formaldehydem, kwasem chromowym, ażeby przedewszystkiem zmiękczoną skorę wygarbować.

Pędzlowano nogi rozpuszczonem alaunem. Wyniki jednakże były rzadko dobre i niewiele wyleczono w ten sposób pocących nóg.

Poprawy następowały na krótki czas i nie miały ani biologicznych ani medyczynych studjów za podstawę. Myśl garbowania skory powyżej podanemi środkami nie święciła tryumfów i tylko zaszkodziła medycynie cywilnej.

Rozważamy sobie dokładnie co znaczy leczyć zniszczoną zewnętrzną warstwę skory i zapalone przewody wydzielinowe łoju i gruczołów potnych, środkami garbującemi. Przewody ściągają się i zamykają. Jednakże podrażnione gruczoły wydzielają potem jak i przedtem zbędne substancje, które w ten sposób zmuszone są wejść zpowrotem do organizmu przez ciało, pokonywane przytem przez inne organy wydzielinowe. Gruczoły zostają przeciążone i przez to powstają zachorzenia organów wydzielinowych, które jednak dość wcześnie ludność poznała i instynktem wyczuła, skoro przyjęło się następujące powiedzenie:

„Pocenia się nie należy usuwać“

Zdanie powyższe jest równie dobre jak i złe: Usunąć pocenie się na sposób wyżej przytoczony mianowicie przez zniszczenie przewodów wydzielinowych nie należy stosować, o ile zachodzi potrzeba to w wyjątkowych tylko wypadkach. Jednakże nadmierne wydzieliny gruczołów uregulować to nietylko wolno, ale trzeba uczynić. Środków garbujących używać o ile możności najmniej, gdyż zabijają one wierzchnią warstwę skóry, a potrzeba odpornej wierzchniej warstwy mści się bardzo potem na tkankach. Z środków garbujących jak formalina, alaun i kwas garbnikowy nie mają wpływu na wewnętrzne organy i, szkodzą tylko zewnętrznie przez zniszczenie górnej warstwy tkanek, podczas gdy kwas chromowy jest niebezpieczną trucizną dla nerek, a zatem wpływa na wewnętrzne organy.

Zwalczanie pocenia się

można na różny sposób próbować:

1. Przez zwalczanie wydzielin,
2. „ usuwanie i wsanie wydzielin,
3. „ zapobieganie rozkładaniu się potu.

Zwalczanie wydzielin musi być przedsiębrane w rozległej mierze. Przedewszystkiem należy wyszukać główne przyczyny. Nerwowi lub cierpiący na żołądek muszą być wpierw z tych chorób wyleczeni, a potem można spróbować wpłynąć na ich gruczoły potowe, przyczem należy przewody wydzielinowe pozostawić otwarte. Zimne nogi i choroby pochodzące z przeziębienia przez zimne nogi zależą w głównej mierze od nadmiernego zimna przy wyparowywaniu potu. Może niejeden katar płuc ma swoj powód w nadmiernem wydzielaniu się potu pod pachami. Ilość potu musi być zredukowana przez to, że gruczoły sprowadza się do mniejszej czynności, przez w pewnej mierze znarkotyzowanie i sparaliżowanie ich. Co gruczoły potne pozatem wyprodukują musi być na zewnątrz wydzielone i nie wolno tego zatrzymywać. Pewnem jest, że wszelkie środki garbujące należy raz na zawsze usunąć, także alkoholu ponad 50% wego nie trzeba używać, gdyż bardzo silnie garbuje środkami naszemi musimy wejść do wewnątrz gruczołów potnych i tam je leczyć.

Najbardziej nadają się tutaj środki fenolderywatu, z których jednakże kwas karbolowy i resortyn są także szkodliwe na wewnątrz. Dobrze i rozumnie użyty kwas salicylowy może dać dobre wyniki. Przy leczeniu w ten sposób można także osiągnąć lepsze funkcjonowanie krwi w nodze i ograniczyć rozkład składników potu, nietylko przez substancje zaćmiewające zapach potu, ale i bardzo skuteczne dla gruczołów. Bardzo dobrym jest płyn do mycia złożony z następujących składników:

kwas salicylowy	—	3 gramy,
olej rozmarynowy	—	2 „
okowita ca. 90%	—	100 gramów,
kamfora syntetyczna	—	2 gramy,
woda	—	100 gramów.

Płynem tym (który przed użyciem należy wstrząsnąć) naciera się pocące miejsca mocno rano i w wieczór, w bardzo krótkim czasie zniknie zapach i powoli też unormuje się wydzielanie potu do znośnego stopnia. Gruczoły potne nie zostaną przez płyn ten uszkodzone, jedynie tak uspokojone, że nie będą nadmiernie wydzielać potu. Płyn ten przez jego skład zapobiega rozkładaniu się potu i przez to usuwa jedno z najbardziej przykrych zjawisk. Należy jednak jeszcze też coś powiedzieć o suchych preparatach przeciwpotnych, znajdujących się w handlu. W większości służą one do przyjmowania potu, przyczem jednak nie powinno się używać silnie absorbujących pudrów krochmalnych, gdyż tworzą one razem z potem rozkładający się drażniący gruczoły klajster. Drugim pudrem jest talkum (kwas piaskowo-magnezjowy), który posiada małą siłę wiążącą pot, i małą wartość relatywną. W pewnym stopniu zużyć można kombinację tanoformową: Talkum 1:9, gdyż tanoform (skład formaldehydu i kwasu garbnikowego) działa słabo garbująco. Ale nie wystarczają one do systematycznego pielęgnowania gruczołów potnych

Do usunięcia zapachu używa się kaliumpermanganatu i wody utlenionej. Chciałbym tutaj zaznaczyć, że środki te nie uzupełniają się z wprzód podanemi, wprawdzie usuwają przez oksydowanie powstały z rozkładu potu zapach, jednakże nie mogą usunąć powstania i związanego z tem podrażnienia gruczołów. Również nie poleca się mydła, (chociaż na innych miejscach jest ono bardzo pożądane), gdyż powoduje ono wzmocnione działanie gruczołów przez doprowadzanie nowych składników rozkładających, które wzmacniają podrażnienie. Do mycia najlepiej zatem używać roztworu z kwasu borowego, lecz nie boraksu.

Powyżej przytoczone przykłady wskazują, że racjonalne zwalczanie nadmiernego pocenia się musi ominąć wiele tradycyj i że wiele mniemań w tym kierunku należy koniecznie zreformować.

Dr. Kwaśnik.

Prędko przygotowany smakołyk

Mamy pasztety nad któremi musimy pracować całemi godzinami i które dużo pieniędzy kosztują, nim się je przyrządzi, zjedzone zato zostają bardzo prędko.

Jeżeli niespodzianie zjawi się gość, którego zatrzymać trzeba na obiedzie i jeśli przyrządzić chcemy prędko jakiś smakołyk zdrowy i tani, natenczas pomóc nam może do wybrnięcia z kłopotu poniższa recepta:

Bierze się bułeczki okrągłe lub podłużne. Przy okrągłych kroimy je wokół jak do smarowania i wydrążamy obie połowy. Bułeczki podłużne przełamiemy w połowie i otrzymujemy dwa półksiężyce, które bez przekrojenia wydrążamy ze strony łamanego boku. Nadziewanie: Białą i najlepszą zieloną część pory zwaną też łuczek kroimy bardzo drobno. (Na 5 bułeczek okrągłych lub 2 i pół podłużnych wystarczy jedna duża gruba pora). Również na drobno pokrajać jeden średnich rozmiarów pomidor. Zmieszając pokrajaną porę i pomidora smażymy je na maśle dodając jedno jajko. Wszystko widelcem szybko zamieszać. Dopóki nie otrzymamy luźnej papki i mieszanina stoi jeszcze na wolnym ogniu dodamy trochę Maggi, poczem odstawimy do ostygnięcia.

Masę nabierać łyżeczką i napełniać uprzednio wydrążone bułeczki, skadając je jak przed przekrojeniem. Na krótko przed jedzeniem przygrzewamy napełnione bułeczki w maśle na patelni, przekładamy na półmisek i polewamy brunatnem masłem.

Specjalnie dobrze smakują paszteciki, gdy zamiast pomidora dodamy grzyby świeże lub suszone, które tylko nieco podwyższają koszt sporządzania. Suszonych grzybów wystarczy pełna garść, lecz trzeba je przed użyciem namoczyć a potem dopiero razem z porą posiekać na drobne kawałeczki.

Nadziewanie możemy według własnego upodobania zmienić dodając w miejsce grzybów siekane mięso, szynkę, ser lub resztki jarzyn. Smakosze jednak oświadczyli się dotąd za nadziewaniem z pory, grzybów i jajka. Nie licząc moczenia grzybów, sporządzanie tej potrawy potrwa pięć do osiem minut.

Podawać najlepiej z sałatką.

Dziesięć ważnych wskazań dietycznych

1. Trzeba jeść tylko wtenczas, gdy się rzeczywiście ma poczucie głodu. Z rozwojem kultury człowiek utracił „podświadomy rozum“, czyli instynkt, tak dalece, że tylko rzadko kiedy kieruje się nim prawidłowo. Podczas kiedy poszczególne komórki organizmu ludzkiego zamierają, instynkt ludzki wyraża to w braku apetytu. Powinniśmy więc zawsze słuchać tego cennego „głosu zachowawczego“.
2. Trzeba żuć dokładnie, gdyż żołądek nie posiada zębów. Pamiętajmy, że nie byłoby prawie żadnych schorzeń żołądka i jelit, gdybyśmy nasze codzienne potrawy żuli dokładniej.
3. Trzeba jeść w niewielkich ilościach, a cieszyć się już na następny posiłek. Przysłowie mówi: Usta mogą być nietylko lekarzem

żołądka, ale też i jego katem. Kto po posiłku „czuje żołądek“, ten już za wiele zjadł.

4. Nie wolno jeść w stanie znużenia i zmęczenia. Przed posiłkiem trzeba trochę odpocząć. Fałszywe jest mniemanie, że jedzenie daje natychmiast siłę, przeciwnie, czynność trawienia wymaga właśnie wydatniejszej pracy organów strawnych, lepiej więc jest zrezygnować z pokarmu na jakąś chwilę, niż źle strawić posiłek w stanie zupełnego wyczerpania.
5. Potrawy proste sa najzdrowsze. Nasi przodkowie byli o wiele zdrowsi od obecnego pokolenia, a to z tego powodu, że nie znali mieszaniny kilku potraw przy posiłku. Im obfitszy jest pokarm, tem bardziej skomplikowana i utrudniona jest czynność trawienia.
6. Trzeba jeść w stanie surowym wszystkie te potrawy, które się do tego nadają. Naogół bowiem ciepłota powstająca przy gotowaniu i smażeniu obniża wartość prawie wszystkich środków spożywczych, jak n. p. mleka, jarzyn, owoców i t. p. Tylko z niefałszowanego i naturalnego pożywienia otrzymujemy nowe i twórcze siły dla zdrowia.
7. Trzeba unikać wszelkich środków podniecających jak: pieprzu, musztardy, octu, alkoholu, nikotyny a nawet soli. Przyroda przecież ma dosyć bodźców do życia: dobre i wesołe myśli, słońce, wodę i powietrze. Nigdy człowiek nie wyzdrowieje bez zaniechania użycia trujących środków podniecających.
8. Trzeba posiłkować w pewnych odstępach czasu z góry ustalonych; mówi się wtedy o „rytmie trawienia, ponieważ wszystkie czynności organizmu żywego odbywają się w pewnym rytmicznie powtarzającym się czasokresie. Przeciwko temu prawu przyrody grzeszą wszyscy ci, którzy karmią się bez ustanku podczas całej doby.
9. Powinniśmy zważać nietylko na to, co i ile spożywamy, ale również kiedy i jak jadamy. Kto dotychczas stale chorował i jakoś nigdy nie mógł przyjść do zdrowia, niechaj się przez chwilę namyśli, czy tryb jego życia odpowiadał owym wyżej wymienionym wymaganiom.
10. Pamiętajmy słowa poety: „Winniśmy nie tylko posiadać wiedzę, ale ją także stosować, winniśmy nie tylko mieć wolę, ale ją także wykonać“. Największą sztuką jest budowanie mostu od marzenia do rzeczywistości. Tajemnica powodzenia, a więc i wyzdrowienia, leży jedynie w wytrwałości.

Moszcze owocowe dla chorych i zdrowych

P. inż. S. J. Tilgner, Warszawa.

Przed niedawnym czasem odbył się w dokształcającej szkole zdrowia w Charlottenburgu dokształcający kurs lekarski. Zadaniem jego było zapoznanie lekarzy z użytecznością terapeutyczną owoców i moszczów owocowych. Czołowym referentem był znany profesor wiedeński, dr. med. von Noorden, który w swoim referacie oparł się głównie na własnem przeszło 50-cioletniem doświadczeniu jako naukowiec i lekarz.

Dając krótki przegląd historyczny, podkreślił słynny uczony różnice, jakie istniały pod koniec zeszłego stulecia między zapatrywaniami ogółu świata lekarskiego a społeczeństwa. Lekarze wówczas powszechnie nie doceniali wartości owoców, zakazując w wypadkach chorobowych ich spożywania, podczas gdy społeczeństwo, idąc za instynktem tylko, z dużą dozą niewiary stosowało się do zaleceń lekarzy. Nawet w roku 1896 odważyło się pewne zdrojowisko o światowej sławie na wyraźne zakazywanie spożywania owoców, umieszczając odpowiednie ostrzeżenie na każdej butelce swej słynnej wody zdrojowej. Tego rodzaju fakty brzmią przy dzisiejszym rozwoju pojęć wprost paradoksalnie. Cenimy dzisiaj owoce i moszcze owocowe nietylko dla ich wartości smakowych, pobudzających apetyt, lecz przedewszystkiem dla ich bogactwa w zasadowe składniki mineralne.

Jakkolwiek ilość składników mineralnych nie przekracza w owocach ½—¾ % ogólnej wagi owocu, to jednak ilość ta posiada dla organizmu ludzkiego niesłychanie wielkie znaczenie, jeśli się zważy, że przeważająca część pożywienia nowoczesnego człowieka wywołuje w jego organiźmie niepożądaną, kwaśną reakcję, na której zobojętnienie trzeba właśnie owych zasadowych soli mineralnych. Pozatem posiadają owoce jedną cenną własność negatywną, t. j. posiadają niesłychanie mało soli kuchennej, uznanej dzisiaj za składnik niekorzystny w pożywieniu człowieka. Ubóstwo związków białkowych oraz nieobecność tłuszczów tworzą dalsze cenne własności owoców oraz moszczów owocowych. Te ostatnie zawierają wszystkie korzystne własności owocowe i dzięki temu konsumacja ich stale się zwiększa w przeciwieństwie do win, które, jakkolwiek z tych samych surowców, ustawicznie cierpią na zwężające się rynki zbytu, mimo obniżki cen.

Zalecając moszcze owocowe osobom zdrowym, należy mieć następujące czynniki i własności na uwadze:

1) moszcze nadają się jako pokarm uzupełniający codzienne zapotrzebowanie żywności — pożywność moszczów dochodzi do wartości dobrego pełnotłustego mleka.
2) przy wydatnem spożywaniu owoców i moszczów następuje zapobiegające uodpornienie organizmu przeciw dyzenterji oraz usprawienie działalności trawiennych,

3) wartość energetyczna moszczów jest niezmiernie wysoka, szczególnie ważna dla sportowców — niema innego pokarmu, którygy był tak szybko wchłaniany przez organizm — nawet zwykły cukier wymaga przekształcenia i przetrawienia, zanim organizm może go zużytkować,

4) moszcze owocowe zmniejszają konsumcję alkoholu.

W wypadkach chorobowych podkreśla prof. v. Noorden specjalne zalety moszczów, gdy chodzi o choroby infekcyjne, przy których występuje stale brak apetytu. Dawano dawki do jednego litra moszczu, co przy zawartości 9 do 10% cukru dostarczało obłożnie choremu przeciętnie jedną czwartą część jego ogólnego dziennego zapotrzebowania żywności.

Przy niedostatecznej działalności narządów trawiennych wpływają moszcze owocowe spożyte naczczo niezwykle korzystnie, wystarczają przytem ilości $^1/_4$ do $^3/_{10}$ litra, podane w stanie dobrze ochłodzonym w ciągu kilku minut. Dobroczynnego wpływu moszczu na działalność nerek nie potrzeba specjalnie podkreślać. Między innemi przytacza von Noorden rolę moszczów owocowych przy wszystkich objawach chorobowych, wymagających specjalnej diety ubogiej w sól kuchenną. Pozatem odgrywają kuracje owocowo-moszczowe bardzo ważną rolę przy schorzeniach wątroby. Leczenie cukrycy oraz kuracje odtłuszczające nie mogą się już według dzisiejszyh pojęć odbyć bez pomocy moszczów owocowych. Dostarczają więc one lekarzowi nowe możliwości terapeutyczne, lecz nie przedstawiają lekarstwa uniwersalnego.

Spożycie moszczów owocowych wynosiło w Niemczych w roku 1927 zaledwie 2 miljony litrów, a obecnie wrosło do 20 miljonów litrów, przyczem konsumcja na głowę ludności wynosi coprawda tylko $^1/_3$ litra. podczas gdy w Szwajcarji spożywa się 16-tokrotnie większą ilość. Spożycie moszczów owocowych może liczyć na dalszy rozwój, jeśli:

1) moszcze owocowe będą absolutnie czyste bez dodatku jakichkolwiek środków konserwujących.

2) produkt będzie rzeczywiście dobry i smaczny, a na każdej flaszce będzie podane źródło pochodzenia,

3) moszcze będą przy możliwie wysokiej doskonałości możliwie tanie i łatwo dostępne dla szerokiej publiczności.

Zalecania konsumcji owoców i moszczów przez lekarzy staje się dziś, według słów v. Noordena, nakazem chwili.

Dla orjentacji warto podkreślić, że moszcze owocowe można otrzymać przy obecnym stanie techniki następującemi sposobami: Należy użyć jedynie owoce w stanie pełnej źrałości i dojrzałe na drzewie. Po dokładnem oczyszczeniu i wytłoczeniu moszczu trzeba unieskodliwić, względnie usunąć drobnoustroje obecne w produkcie. Cel osiąga się dwiema drogami:

1) Przez podgrzanie
   a) po uprzedniem przeprowadzeniu filtrowania względnie sklarowania moszczu następuje ogrzanie w flaszcze w ciągu 20 minut przy 63° C.
   b) przy pomocy aparatu przypływowego Baumann'a o powierzchniach ogrzewających moszcz przez krótki czasokres do ciepłoty 68—70° C., poczem następuje samoczynne sklarowanie się moszczu w flaszkach w czasie kilkomiesięcznego magazynowania.
2) Sposobem mechanicznym: po uprzedniem sklarowaniu moszczu przeprowadza się produkt bez jakiegokolwiek podgrzania przez filtr bakteryjny o miskroskopijnej porowatości, przyczem drobnoustroje zostają zatrzymane i wydzielone.

Moszcze otrzymane sposobem pierwszym przy pomocy pasteryzacji posiadają smak pełniejszy i słodszy, podczas gdy moszcze filitrowane na zimno smakują wytrawniej. Naczelnem przykazaniem przy wyrobie moszczu winno być zachowanie pełnej naturalnej czystości.

Śmiech

Dziś mili czytelnicy chcę Wam uzmysłowić i zwrócić uwagę Waszą na uśmiech, który dość często ukazuje się na twarzy naszej u niektórych, u innych, jak się często słyszy „za drogie pieniądze kupić go niemożna“.

Rozważmy więc kiedy i jak się śmiejemy:

Uśmiech nasz może być różnorodny t. zn. może mieć różne powody. Więc najpierw śmiejemy się na skutek dobrego humoru. Następnie śmiejemy wzgl. uśmiechamy się dla dodania innym osobom otuchy, dla wyrażenia im naszej sympatji i przychylności. Potem śmiejemy się nieraz dla ulżenia sobie lub innym cierpień i bolu i wreszcie śmiejemy się aby innych uniżyć, onieśmielić i wyszydzić.

Jeżeli śmiejemy się na skutek dobrego humoru, to jest to najzdrowszy śmiech, a wypływa on z zadowolenia i radości życia. Radość jest czynnikiem i potrzebą życia, siłą i jego wartością. Każdy ma prawo do radości i potrzebuje jej. Radość jest dla człowieka tem, czem dla życia światło słoneczne, o które tak bardzo się staramy. A cóż czynimy dla naszej radości życia? Mało albo nic — przeciwnie nieraz jeszcze rozważnie pomijamy okoliczności do rozwinięcia radości życia. Dlaczego zamiast uprzyjemniać i osładzać życie jedni drugim — zatruwamy i obrzydzamy je sobie tylko wzajemnie. Przecież nie tak bardzo przez to szkodzimy innym, jak samemu sobie. Miejmy radość w duszy i śmiejmy się do życia.“

Następnie śmiejemy się z sympatji. Napewno każdy z nas, jeśli widzi drugą osobę mu sympatyczną, uśmiechnie się do niej. Dlaczego

jednak nie uśmiechniemy się do osób nam niesympatycznych? śmiech bowiem wypływa i jest fizjologicznem zjawiskiem duszy naszej, która znowu jest spiżarnią naszego życia duchowego i uczuć. Dlatego choćbyśmy nawet chcieli uśmiechnąć się do naszych niesympatyków, to nie potrafimy. A jednak ile możnaby nieraz przez to naprawić złego!

Potem śmiejemy się dla ulżenia przykrości i bolu innym. Specjalnie my kobiety winnyśmy na to zważać. Napewno też już niejedna z nas przekonała się, czem zest nieraz lekki jej uśmiech tylko, dla tak małego społeczeństwa, jak jej rodzina lub najbliższe otoczenie. Przecież i praca nam lepiej idzie i składniej i czujemy wtedy dużo, dużo ciepła i światła wokoło nas. Dzieci są grzeczniejsze — a mąż? Mąż jest zadowolny, że żona pomimo wszystkich swych trosk i kłopotów jeszcze śmiać się potrafi. A jaki tego skutek — harmonijne i szczęśliwe współżycie. O gdybyśmy wszystkie dobrze to zrozumieć chciały i zawsze miały tyle odwagi i siły, pomimo nieraz skurczów duszy — móc się uśmiechnąć!

Na koniec śmiejemy się dla ukarania innych. A jaki to jest śmiech? — więć albo szyderczy albo ironiczny. Karać w ten sposób nie można wszystkich ludzi, bo nie każdy zdolny jest zrozumieć tę karę, lecz niekażdy też potrafi śmiać się w ten sposób. Jeżeli chcemy kogoś zlekceważyć to też się śmiejemy — ale czemu śmiech ten tak bardzo różni się od wszystkich innych kategoryj śmiechu? . . . bo wtedy dusza nasza też się śmieje i wyraża wszystkie swoje uczucia, czy to pogardy czy też lekceważenia. Ten rodzaj śmiechu zechciejmy jaknajrzadziej używać, gdyż szkodzi on zdrowiu naszemu i zniekształca naszą duszę. Pewien stary mędrzec wypowiedział te słowa: „Wszystko zrozumieć — to wszystko przebaczyć — i iść z rozjaśnioną twarzą przez życie“. Orision Swett Marsen powiedział: Zwalczać powinniśmy to wszystko co szerszy przygnębienie i smutek, tak jak zwalczamy zbrodnicze pokusy. Śmiech jest lekarstwem i zdrowiem i każdy powinien się w nim kąpać. Trzymajmy się zatem słonecznej strony życia i śmiejmy się przy okazjach szczerze i tak prawdziwie z duszy całej. U. S.

Jak pielęgnować ręce?

Wobec czekających nas w niedalekiej przyszłości mrozów i związanych z tem niebezpieczeństw odmrożeń, pragniemy naszym Czytelnikom podać wypróbowany sposób na pielęgnację popękanej lub zaczerwienionej skóry rąk.

Doskonale nadają się na to kąpiele zmienne, przyczem stawiamy obok siebie dwa naczynia, jedno napełnione wodą zimną, — drugie wodą gorącą. Do zawartości naczyń wsypuje się nieco ałunu, który można za grosze nabyć w każdej drogerji.

Zkolei zanurza się ręce w kąpieli gorącej, trzymając je przez trzy minuty, poczem wkłada się je do kąpieli zimnej na przeciąg pół minuty.

Zabieg ten trzeba powtarzać 5—6-krotnie, a następnie osuszyć ręce starannie.

Teraz należy ręce dobrze natłuścić lub natrzeć je maścią przeciw odmrożeniom.

Tak samo zupełnie można postępować z nogami, które winny w ciągu dnia być chronione wełnianemi, miękkiemi skarpetkami.

Od skutków mrozów chronią najlepiej buciki lub rękawiczki nieco obszerniejsze, aniżeli zbyt ciasne. Zaleca się też unikać o ile możności nagłych zmian temperatury. Nigdy nie należy przebywać w ubikacjach ogrzanych w płaszczach i ciepłych okryciach.

Po ostatecznem wydobrzeniu niedomagań cery, które w opisany sposób usunęliśmy, trzeba ją oczywiście już dalej pielęgnować, aby raz na zawsze wykluczyć powtórzenie odmrożeń, boleśniejszych znacznie od wypadków pierwszych.

Wydawca: Dr. Emanuel Kwaśnik, Katowice, ul. Słowackiego, 19 I. p.
Druk: „VITA“, Nakład drukarski, Katowice, ul. 3-go Maja 12.



Przeziębienie!

Któż z nas nie zna niemiłego uczucia zaczynającego się przeziębieniem. A cóż wszystko może być skutkiem niewinnego kataru: grypa, zapalenie płuc, reumatyzm. Wczesne i staranne leczenie kosztuje pieniądze, jak zresztą przy każdej chorobie, skoro chcemy być znowu zdrowi

5 punktów poleca niniejszą taryfę!

1. Premje są tanie, świadczenia wysokie.
2. Ryzyko nieszczęśliwego wypadku jest bez czasu czekania i dodatku do premji objęte taryfą.
3. Członkowie mają wolny wybór lekarza bez uprzedniego zgłoszenia choroby lub przedkładania zaświadczenia.
4. Oprócz kosztów lekarskich, apteki, szpitala i kosztów operacji, dajemy pomoc przy porodach i w wypadkach śmierci.
5. Udzielamy pożyczek na przebywanie w sanatorjach i konieczne podróże wypoczynkowe.

Powierzcie się nam, jak to już przeszło 1200 osób przed Wami uczyniło.

Pomożemy wam!

Żądajcie bez zobowiązania naszego męża zaufania, celem objaśnienia o naszem

Dobro Ludu!

Nr. 2/3 Februar/März 1934 Jahrg. 4

DOBRO LUDU

(VOLKSWOHL)

4

Zentralorgan für die Spar- und Darlehenskasse Genossenschaft m. b. H. und MONATSSCHRIFT FÜR VOLKS-GESUNDUNG

KATOWICE

Słowackiego 19
Telefon 33505

DOBRO LUDU
(Volkswohl)

Zentral-Organ für die Spar- und Darlehenskasse
Genossenschaft m. b. H. und

Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortlicher Schriftleiter: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Słowackiego 19
Redaktion und Administration: **Katowice, Słowackiego 19,** I. Etage, **Tel. 33505**
Konto: P. K. O. Katowice Nr. 305 811 — Bezugspreis: 50 Groschen monatlich

Nr. 2/3 **Katowice, Februar März 1934** **Jahrg. 4**

Zur gefälligen Kenntnisnahme!

Wir geben unseren Mitgliedern bekannt, daß nach Einführung der automatischen Telefonanschlüsse unsere **jetzige** Telefonnummer

335 05

lautet.

Gleichzeitig ist die Nummer des P. K. O.-Postscheckkontos geändert worden. Unsere neue Nummer ist

305 811

Społeczno-Gospodarcza Kasa Oszczędności i Pożyczek „Dobro Ludu“, Spółdz. z o. o.

Medizinische Handlesekunst und das Wahrsagen aus der Hand.

(Fortsetzung aus Heft 12, Jahrg. 3, und Heft 1, Jahrg. 4.)

Im zweiten Teil meiner Abhandlungen will ich die Diagnosen aus den Fingernägeln, den Fingern, den Handformen und Handlinien näher erklären. Allerdings kann ich hier nicht die Zeichnungen einskizzieren, da selbige mit sehr viel Unkosten verbunden sind, so daß der Verlag sich genötigt fühlte, **die Zeichnungen extra herauszugeben** und dieselben vom Verlag oder vom Vertreter zu beziehen sind. **Der Preis der Tafeln beträgt Zloty 5,—, Porto extra.** Eine klare Uebersicht über die medizinische Erklärung sowie das Wahrsagen aus den Handlinien ist nur möglich auf Grund der Zeichnungen, da die Biegungen oder Wölbungen des Nagels ohne gezeichnet zu werden, kein Bild der Gesamterklärung abgeben. Ohne diese Zeichnungen sind die weiteren Erklärungen hinfällig und es ist ratsam, daß jeder, der die Krankheiten aus der Hand herauslesen will, sich diese Tafel bestellt. Der Preis ist so niedrig bemessen, daß jeder interessierte Teil sich die Tafel kauft, denn dadurch können keine Mißverständnisse erfolgen.

Eines der größten und wundervollsten Dinge im Menschen ist unzweifelhaft das Blut. „Blut ist ein besonderer Saft!" Wenngleich im Samen die grundlegende Konstitution und alles andere des menschlichen Körpers vorhanden ist, so können wir doch nicht der weisen Urkraft der Natur unsere Bewunderung vorenthalten, wenn wir Betrachtungen aufstellen darüber, daß das Blut an bestimmten Stellen Knochen, an anderen wieder Haare, Nägel usw. formt. Das Material der Nägel ist dem der Haare sehr eng verwandt, denn der Bau und das Material des Nagels gleicht, wenn sehr stark vergrößert, Reihen nebeneinander und übereinander gelegter, durch Leimmassen miteinander verbundener und dann flachgepreßter Lagen von Haaren, welche durch die Absonderung der in den kleinen Zwischenräumen befindlichen Drüsen genährt werden.

Die Unterseite der Nagelfläche ist mit der Hand leicht verwachsen. Die Nagelwurzel geht jedoch etwas tiefer in den Finger hinein und: wie diese in ihrem Anfang durch die Umgebung beeinflußt wird, z. B. durch Blutstauungen, Ansammlung von Salzen, Kalk usw., danach richtet sich die Wachsrichtung, die Formung des Nagels. Da in den Fingerspitzen und deren Ballen eine überaus große Menge von Nervenenden münden und so die große und feine Empfindlichkeit der Taststellen bewirkt, sagt dies zu gleicher Zeit, daß die Nagelwurzel — und auch die Unterseite der Nagelplatte — sehr eng mit dem Blut- und Nervenkreislauf in Verbindung steht, dies wird uns durch das Erscheinen der kleinen weißen oder farbigen Flecken, Rillen usw. bewiesen, welche mit dem Nagel — in drei Monaten hinaus wachsen.

Der normale Nagel muß eine glatte Nagelfläche, ohne Riefen und Rillen, einen mittleren natürlichen Glanz, rote Färbung und eine leichte Wölbung, eine gewisse Elastizität und einen normalen Nagelmond haben.

Die Nagelmonde sind eine hellscheinende Substanz, welche durch eine gesunde Herzkraft erzeugt wird. Läßt die Kraft des Herzens nach — durch Schwächung der Herznerven, so bleibt die Zufuhr dieser weißen Substanz aus und der Mond wird kleiner bis zum gänzlichen Verschwinden, welches ein Zeichen dafür ist und beweist, daß Herznervenschwäche (Neurose) vorhanden ist. Also je weniger Mond, desto mehr Herznervenschwäche! Anderseits, wenn die Nagelmonde zu groß sind, so ist infolge starker Herzkraft — über normal — die Erzeugung der hellscheinenden Substanz zu groß und bedeutet: Neigung zu Herzschlag.

Auch muß die Härte des Nagels bewertet werden. Die Stärke Härte, Weichheit, Sprödigkeit usw. des Nagels bezw. der Nagel gibt Aufschluß über die Stärkekondition — der Knochen. Also, wenn die Fingernägel stark und etwas biegsam sind, ohne zu brechen oder leicht zu platzen, so zeigt dies eine gute und gesunde Knochenkondition an. Sind die Finger leicht brüchig und spröde, so sind die Knochen ebenso. Sind die Nägel sehr dünn und biegsam wie Papier bezw. Zelluloid, so sind die Knochen, besonders das Rückgrat sehr schwach. Bei der Nageldiagnose ist genau auf folgendes zu achten:

Die Form des Nagels, so wie man sie von **oben** sieht, wenn man die Hände flach auf den Tisch legt (kurz, lang, breit, schmal, rund, eckig und oval).

Das Profil des Nagels, den Durchschnitt, wie man es von **vorn** sieht, wie man den Kreis sieht beim Durchschnitt einer Röhre (normale Wölbung, Halbkreis, flache, scharfkantige, röhrenförmige, klammerartige Wölbung.

Die Zeichen, welche sich auf oder im Nagel befinden: Flecke, Vertiefungen, Erhöhungen, Rillen lang oder quer abnorme Bildungen.

Die Farbe des Nagels (rosa, rot, blaß, weiß, bläulich, blau, gelb, grün, braun, schwarz und fleckig).

Die Konstitution des Nagels (dick, dünn, zart, biegsam, hart, weich, brüchig und elastisch). Diese Beschaffenheiten sind zu kombinieren und ergeben dann das Resultat. Einige Uebungen werden bald erkennen lassen, wie leicht dies zu erlernen ist.

Die Länge des Nagels wird nach der angewachsenen Fläche — ohne das frei überstehende — beurteilt: Die Wachsdauer dieser Fläche beträgt etwa 3 Monate im Sommer, etwa 3½—4 Monate im Winter, bei den Daumen 6 Monate. Bild 1, Tafel 1.

Zernagte Nägel sind stets ein Zeichen für Nervosität und sekundär: für Magenleiden, weil durch das Nägelkauen eine in den Nägeln enthaltene, für den Magen giftige Substanz in den Magen gelangt und Störungen verursacht. Ist die Farbe des Nagels noch dazu rot, d. h. dunkel, so ist Blutfülle vorhanden, welche als sekundäre Eigenschaft: Heftigkeit im Wesen, also auch Unzufriedenheit und Nörgelei erzeugt.

Der normale Nagel ist etwas länger als breit, elastisch, hat eine Farbe von dunklerem rosa und eine kleine Wölbung. Die Seitenränder sind eingebettet. Bild 2 a, Tafel II.

Kurze Nägel, das sind jene, welche wohl eine normale Breite, aber nur die halbe Länge des normalen haben und etwas gewölbt sind:

Organische Herzleiden, welche angeboren oder ererbt sind. Immer Entartung. Bild 2 b.

Sehr kurze Nägel bei Frauen: Eierstockleiden, Entartung. Bild 2 c, Tafel II.

Seitenränder sichtbar (nicht eingebettet): Allgemeinstörungen. Bild 2 d.

Halblange Nägel, welche man weder als lang noch als kurz bezeichnen kann: Disposition zu Hals-Bronchialleiden; sekundär zu Unterleibsleiden. Bild 2 X.

Lange Nägel weisen immer auf Störungen in der Lunge. Bild 2 d, e.

Mandelförmige Nägel sind ein Zeichen für Stoffwechselstörung Disposition zu Lungenleiden; sekundär Disposition zu Zucker. Bild 2e.

Halbkugelform: Tuberkulose war in der Familie vorhanden: hier ist Disposition dazu wohl vorhanden, doch braucht sie nicht zu den entwickelten Leiden zu führen. Bild 2 f, g.

Krallenartige Nägel (der Länge nach gebogen): Disposition zu Lungenasthma, Intoleranz, Habsucht. Bild 2 h.

Krallenartige an den Längsseiten eingebettete Nägel, ohne Biegung der Länge: Herzasthmadisposition. Erstere können beiderlei Krallenbiegung haben. Bild 2 h (Profilschnitt).

Asthmanägel nur an Daumen und Zeigefinger deuten darauf hin, daß Asthma in der väterlichen Generation war; an den anderen Fingern allein: in der mütterlichen Generation. Tafel 14. Bild 14 5.

Flache Nägel deuten immer auf Milzstörungen. Bild 2 i (flacher Profilschnitt).

Oben breite: nach **unten spitz** (in Dreieckform) zulaufende Nägel: Rückgratleiden, meist mit Herzleiden verbunden. Bild 2 k.

Keulendaumen ist immer eine Disposition zu Jähzorn, Tobsucht (ev. sogar Mord in Form wie Totschlag), ohne daß der Betreffende die wirkliche Absicht zu haben braucht. Plötzliche Erregtheit und Fehlen der hier nötigen Hemmungen durch den Verstand werden sich zeigen. Oft für Jahrzehnte nicht, manchmal öfter. Zeit und Umstände kommen sehr in Betracht. Der Nagel an solchem Daumen ist immer kurz und breit. Bild 2 p.

Halbkreiswölbung findet sich zuerst am Apollofinger (Ringfinger und bedeutet dann: Nierenstörung. Ist diese Nagelform an allen Fingern zu erkennen, so dauern diese Nierenstörungen schon lange Jahre, ev. schon seit der Geburt. Bild 2 l. Ein kurzer (Herz) Nagel gewölbt, wie Nierennagel, bedeutet: Disposition zu Nierenblutungen.

Sehr hohe Wölbung (ähnlich einem Zweidrittel oder Dreiviertel eines Kreisdurchschnittes) sind Nägel einer Krebskonstitution. In der Farbe sind diese Nägel meist graulila, manchmal auch rosa, was weniger vorkommt. Man wolle hier genau auf die Wölbung achten, um diese nicht mit derjenigen des Nierennagels zu verwechseln. Bild 2 m, Tafel 16/14.

Runder Nagel mit Wölbung (wie Viertelkugel) nur am Zeigefinger allein (die anderen Nägel können andere Formen haben): Skrofeln in der Jugendzeit. Bild 2 i.

Auswärts (nach aufwärts) gebogene Nagelränder bedeuten: Nervenstörungen und Disposition zu Lähmung. Bild 2 n. Diese Form ist die der natürlichen entgegengesetzte. Die natürliche Form bedeutet Kraft, Gesundheit, Tätigkeit: diese: Hemmung, Lähmung.

Löffelartig gebogener Daumennagel mit eingefallenen Gelenk (nach außen gebogener Daumen) ist ein Merkmal dafür, daß in früherer Generation Säuferwahn vorhanden war. Bild 2 o.

Wellige Querrillen (Berge und Täler) in den Nägeln: Ausscheidungen von Schlacken aus dem Körper. Bild 2 r.

Längslinien bedeuten: Darmerschlaffung. Bei Rauchern meist besonders stark am Daumennagel. (Nikotin und Kakao vermeiden). Bild 2 5.

Längslinien mit zeitweise darin vorkommenden Verdickungen: Darmerschlaffung und Unreinigkeiten im Blut; sekundär Milzleiden Bild 2 f.

Feine Längs- und Querrillen (selten): Disposition zu Wassersucht. Bild 2 u.

Vertiefungen (Löcher) auf der Oberfläche des Nagels: Milzstörungen. Bild 2 v.

Abblättern des Nagels am Ende (wie bei Schiefer oder Glimmer): Wurm. Bild 2 w.

Kurze reihenartige Striche quer über den Nagel, besonders wenn noch brüchig: Verkalkung. Bild 2 z.

Nagelmond fehlt: nervöse Herzschwäche (Herzneurose). Bild 2 c.

Nagelmond zu groß: Neigung zu Herzschlag. Bild 2 e.

Nagel dunkelrot in Farbe: Blutfülle. (Heftigkeitsneigung).

Blaß: Blutarmut.

Blaß mit roten Rändern: Stauungen.

Bläulich: schwache Zirkulation des Blutes (Kohlensäure).

Blau: Herzstörungen.

Grün: Eiteransammlung in Blut und Muskeln.

Gelbe Flecke: Gehirnstörungen.

Totale Gelbfärbung: Leber- oder Gallenstörung, Gelbsucht. Nicht zu verwechseln mit Nikotinflecken.)

Grauschwarze Färbung oder Flecken: Verstopfung der Blutgefäße, Quecksilberbelastung. Diese Flecken sind verschwommen und weniger abgegrenzt.

Schwarze oder dunkle Flecken oder Punkte: Gifte im Körper, oft Vorzeichen von innerer Blutvergiftung.

Weiße Flecken oder Punkte (sogenannte Glückszeichen): Ausscheidungen von Unreinigkeiten: Harnsäurebelastung und Nervosität.

Leicht einreißende Nägel bei Frauen: Unterleibsstörungen.

Harte Nägel sind immer ein Zeichen dafür, daß auch feste Knochenmasse vorhanden ist.

Dünne oder weiche Nägel bedeuten: Schwache Knochen.

Brüchige Nägel: Disposition zur Verkalkung im fortgeschrittenen Stadium. (Hier muß beobachtet werden, ob der Nagel von Natur aus brüchig war oder ob das Brüchigsein ein Resultat der „Nagelpflege",

d. h. durch Nagellack verhinderte Atmung des Nagels ist. (Oder Chemikalien.)

Elastisch und fest ist der normale Nagel: biegsam, aber nicht brüchig.

Am kleinen Finger ein schmaler, dünner, hoch gewölbter Nagel· Disposition zu Rückenmarksleiden. Nie robuste Konstitution. Bild 2 q.

Verlust des Nagels kann eintreten bei Scharlach, Zuckerkrankheit, Aussatz oder Syphilis.

Kleine, dünne und brüchige Nägel mit schmutziger Färbung sind ein Zeichen für Syphilis, welche von früheren Generationen übernommen wurde. Daher schlechtes Blut. Hiermit schließe ich den Teil „Nageldiagnosen“ und weise nochmals darauf hin, daß diese Zeichen mit den anderen, welche ich im folgenden beschreiben werde, zu kombinieren sind, um die Zeichen aus der Handform oder den Linien und Zeichen, welche die Diagnose aus den Nägeln verstärken oder abschwächen können, nicht zu vergessen. Das ist von großer Wichtigkeit.

Die Finger!

Was die Nase für das Gesicht ist, sind für den Handrumpf die Finger! In so mannigfaltiger Verschiedenheit begegnen sie uns im Leben, daß es sonderbar wäre, wenn sie nicht auch etwas besonderes zu erzählen hätten.

So hieß und heißt heutigen Tages noch:
Der Zeigefinger — Jupiterfinger,
der Mittelfinger — Saturnfinger,
der Ringfinger — Apollofinger,
der kleine Finger — Merkurfinger,
der Daumen — Venusfinger.

Als erstes Fingerglied gilt immer das Nagelglied, als zweites das darunterliegende und als drittes das dem Handteller am nächsten liegende.

Unter den einzelnen Fingern befinden sich „Polster“, Berge genannt. Die oberen vier Berge haben denselben Namen wie die betreffenden Finger. Unter dem kleinen (Merkur) Finger liegt also der Merkurberg. Unter diesem — am Handrande entlang — der Marsberg und unter diesem der Mondberg. Diesem gegenüber die Daumenwurzel, der Venusberg. Die etwas flachere Stelle der Handmitte, welche von den Bergen begrenzt ist, heißt Marsfeld.

Bei Betrachtung der äußeren Hand fällt es oft auf, daß dieser oder jener Finger krumm oder gebogen ist. Auch hier muß unterschieden werden, ob durch Verkrüppelung oder Unfall entstanden oder nicht. Ist ersteres nicht der Fall, haben diese Verkrümmungen selbstverständlich auch ihre Bedeutung für Anlagen zu bestimmten Leiden. Bild 3 zeigt eine Hand, an der alles gebogen ist: Hier wolle man sich folgendes genau einprägen:

Der Daumenkopf (das erste Glied) steht in Verbindung mit Kopf und Gehirn, das erste und zweite Glied mit dem Rückgrat, der Wirbelsäule. Der Grad der Biegung des Daumens nach außen zeigt den Grad

der Anpassungsfähigkeit. Personen, welche einen steifen (aber dabei gesunden) Daumen besitzen, haben wenig Anpassung in Bezug auf andere Menschen. Sie „biegen, beugen“ sich nicht: wollen es auch nicht. Sie haben ein „steifes Rückgrat“ im guten Sinne: das braucht nicht krankhaft zu sein. Hier ist der Wille in guter Stärke vorhanden, Eigenwille! Daher auch verläßlich und wenig beeinflußbar. — Dies ist wertvoll zu wissen in der Behandlung eines Kranken, mag die Heilmethode sein, welche sie will. So erkennt man am Daumen sofort, wieviel Wille, Kraft zur Selbstsucht und Suggestion, wieviel Vernunft und geistige Wiederstandskraft vorhanden ist. Das erste Glied ist Maß des Willens, das zweite Glied Maß der Vernunft, das dritte Glied (Venusberg) die „Maus“. Maß des Trieblebens. Der Knoten zwischen erstem und zweitem Glied zeigt in seiner Ausbildungsstärke das Maß der Zähigkeit im geistigen Sinne. — Es ist ganz selbstverständlich, daß sich ein Mensch mit kleinem, schwachen oder sehr biegsamen Daumen viel leichter und schneller beeinflussen läßt als jener, welcher einen starken, geraden, festen Daumen hat. Fassen wir das Gesagte zum besseren Verständnis noch einmal kurz zusammen.

1. Eine lange Daumenwurzel zeugt von Stärke und Kraft der Gemütsbewegungen.

2. Eine volle Daumenwurzel läßt auf **starke Sinnlichkeit** und einen Hang zur Bequemlichkeit schließen.

3. Ein kurzer dicker Daumen kündet an, daß die betreffende Person leicht ein Opfer ihrer unbezähmbaren Leidenschaften und Gefühlerregungen wird.

4. Ein sehr spitzer Daumen weist auf einen regellosen Willen und auf Heftigkeit hin.

5. Ein breiter, am Ende dick auslaufender Daumen bezeugt Halsstarrigkeit, Eigensinn und Unversöhnlichkeit.

6. Ein Mittelglied, das am Gelenk dick und plump ist, beweist Mangel im Taktgefühl.

7. Ein langes und breites Mittelglied läßt auf eine gesunde Logik schließen.

8. Kurzes Mittel- und langes Nagelglied deuten auf Unschlüssigkeit und leichte Beeinflußbarkeit.

9. Langes Nagelglied: Verstandesmensch mit großer Zähigkeit und Energie.

10. Kurzes Nagelglied: Langmütiger, friedfertiger Gemütsmensch.

11. Sehr kurzes Nagelglied: Unbeständigkeit und Wankelmut. Ein unruhiger oft naiver Geist ohne jede Energie, der leicht aus der Fassung zu bringen ist.

12. Ist das Nagelglied enorm dick und aufgetrieben, so zeugt es von einem brutalen, anmaßenden Willen, von Unbeugsamkeit und Gewalttätigkeit, die im Moment aufflackernden Jähzorns selbst vor einem Totschlag nicht zurückschreckt.

Der Zeigefinger (Jupiter): der obere Teil dieses Fingers, das erste Glied, steht in Verbindung mit der Leber bei der rechten Hand und mit der Milz bei der linken Hand. Bild 31. **Der untere Teil** steht in

Beziehung zur Lunge. Bild 3/2. **Langer Finger:** Ehrgeiz und Herrschsucht. Uebermäßig lang: Tyrannei, Brutalität, Egoismus. **Kurz:** Passivität, Wankelmut.

Sehr kurz: Mangel an jeglichem Ehrgeiz.

Der Mittelfinger (Saturn) steht in enger Beziehung: erstes Glied mit dem Blinddarm. Bild 3/3. **Zweites Glied** und dessen Beugegelenk mit dem Darmkanal, mit der Verdauung. Bild 3/4. Bei Verdauungsstörungen haben wir verdickten Knoten.

Lang: Klugheit und Vorsicht; Hang zur Einsamkeit.

Uebermäßig lang: Tollkühnheit.

Kurz: Unbedachtsamkeit, Frivolität.

Sehr kurz: Krankhafte Empfindlichkeit.

Der Ringfinger (Sonnen, Apollo) steht in enger Beziehung: erstes Glied mit der Niere: Bild 3/5. Zweites Glied mit dem Herzen beachte die Biegung angemerkt durch die Linie Bild 3/6.

Lang: Liebe und Verehrung für Kunst, Ruhesuchung.

Uebermäßig lang: Spekulationslust, Schwatzhaftigkeit und Prahlerei.

Kurz: Wenig Liebe zur Kunst; Abneigung, irgendwie hervortreten.

Sehr kurz: Gänzlicher Mangel an Kunstverständnis, Verschwiegenheit.

Der kleine Finger (Merkur) steht in enger Beziehung mit den Sexualorganen und bedeutet: Bild 3/7. Die Abbiegung des ersten Gliedes bei Frauen: Uterus-Senkung. Bild 3/8 (Verdickung, Knotung oder Anormalität): Uterus-Knikung bei Männern: Schwäche der Sexualorgane.

Lang: Geisteskraft, Fähigkeit, andere leicht zu beeinflussen; Redegewandtheit.

Uebermäßig lang: Diplomatennaturen für die ja die Sprache dazu da ist, die Gedanken zu verbergen.

Kurz: Schwaches Auffassungsvermögen: Unkorrektheit im Handeln.

Sehr kurz: Gänzlicher Mangel an Redegewandtheit; leichte Beeinflußbarkeit und Wankelmut. Aehnliche Anzeichen für dieselben Organe sind auch die stark hervortretenden Knöchel auf der Oberhand, wenn man eine Faust macht, je nach dem, welche Knöchel ausgeprägter sind mit den dazu gehörigen tieferen Tälern daneben. Wären die Täler nicht, würden die Knöchel nicht „hervortretend“ sein.

Weiter unterhalb des Zeigefingers neben dem Daumen finden wir, wenn der Daumen lose angelegt wird, eine Maus, ebenfalls auf der Oberhand. Tupft man mit einem Finger auf diese Maus, wird man sofort finden, ob sie hart ist, fest oder weich und — an welchen Stellen **weicher.** Die **Festigkeit** dieser Maus ist ein untrügliches Zeichen für die Lungenkraft. Bild 3/9. Ist z. B. die Stelle, welche mit 10 bezeichnet ist, weich, das andere alles fest, so sagt dies: die Lungenkraft ist im allgemeinen eine gute, doch ist an der **oberen** Lungenpartie eine schwache Stelle. Ist die Stelle mit Bezeichnung 11 weich, dann ist es die untere Lungenpartie, welche schwach ist. Wenn die ganze Lunge

schwach ist, wird auch diese ganze Maus weich sein, so weich, daß man mit dem Finger keinen Widerstand findet. Bei der Wurzel des Apollofingers beobachtet man manchmal Verengung, als ob diese Stelle durch einen zu engen Ring im Wachstum zurückgeblieben, eingeengt wäre. Dies bedeutet Schwäche auf den Beinen. Bild 7/26 punktiert. Die Finger sollen im Verhältnis zur Handfläche länger sein als diese. Leute mit langen Fingern werden gewöhnlich eine rasche Auffassungsgabe besitzen. Sie bekunden Liebe für Einzelheiten, entwickeln aber im allgemeinen wenig Logik. Tüchtige Juristen z. B. haben gewöhnlich kurze Finger mit breiter Handfläche.

Lange Finger ärgern und regen sich leicht über Kleinigkeiten auf, sind oft exzentrisch und unberechenbar, und wollen sich gar nicht beruhigen, wenn ihnen einmal (was ja vorkommen kann) nur eine „halbe“ Wahrheit erzählt worden ist.

Kurze Finger dagegen kümmern sich im allgemeinen nicht um Einzelheiten, sind impulsiv, rasch im Denken und Handeln. Wenn dieselben noch dazu breit sind, so werden die Träger derselben von einer gesunden Logik beherrscht.

Die drei Glieder der Finger stellen die drei großen Welten der Gedanken dar:

Das Nagelglied: den Sinn für das Ideale.

Das zweite Glied: den Sinn für das Vernunftgemäße.

Das dritte Glied: den Sinn für das Materielle.

Es wird behauptet, daß, wenn das dritte Glied voll und kräftig ist, der Besitzer solcher den Tafelfreuden sehr zugetan ist und einen gewissen Hang zum Luxus und zur Bequemlichkeit an den Tag legt.

Sind die Fingerspitzen verdickt, so läßt diese Erscheinung auf vermehrtes und verfeinertes Tastempfinden schließen.

Ferner ist noch zu berücksichtigen, ob die Finger starr oder biegsam sind. Starre, gerade Finger, die sich an der Wurzel sowie an den Gelenken wenig biegen lassen, verkünden geraden, ehrlichen, jedem gerecht werdenden Charakter, während biegsame elastische Finger einen nachgiebigen, anpassungsfähigen, zur Verschwendung neigenden Menschen verraten. Nach innen gebogene Hände lassen den Schluß zu auf ein habsüchtiges Individuum.

Ein weiter Abstand des Daumens vom Zeigefinger zeigt Großmut, hohe geistige Anlagen und Energie an.

(Fortsetzung folgt.)

Hungerkuren

I. Was geht beim Hungern im Körper vor sich?

Wissen Sie, daß es heute Hunderte von Menschen in Polen gibt, die — abweichend von der Anschauung der meisten Aerzte — in schärfsten Hungerkuren das Heil ihres Körpers, ihre Gesundheit, zu erreichen suchen?

Es ist überhaupt merkwürdig, wie das Trachten nach Aenderung in der Ernährung in unserer Zeit Gemüter bewegt. Vielleicht geht das von der Entdeckung der Vitamine aus. Dadurch wurde etwas grundlegendes Neues in die vorher geltenden Ernährungstheorien gebracht und möglicherweise den immer schon vorhandenen Reformbestrebungen ein entscheidender Anstoß gegeben.

Von Hungerkuren ist in steigendem Maße die Rede. Es hängt das zum Teil mit den modernen Schlankheitsbestrebungen zusammen. Zum anderen Teil liegen ihnen aber ganz andere Gedankengänge zugrunde, ähnliche, als die in den neu auftauchenden Systemen einer Ernährungsreform. Eine längere Hungerzeit bedeutet nach solcher Auffassung Rast und Reinigung für den Körper, Schonung für die Verdauungsorgane, Entfernung angehäufter Stoffwechselreste, Entlastung aller Organe. Dem Körper werden nicht täglich die gleichen Aufgaben der Nährstoffumwandlung zugemutet, so soll er Zeit gewinnen, krankhafte Stoffe zu entfernen und dadurch wieder zu gesunden.

Auf dem Hungerwege wird also ein ähnliches Ergebnis der inneren Reinigung angestrebt, wie es eine Heilquellenkur erreicht. Die Hungerkuren, die von Laienseite durchgeführt, aber auch von Aerzten angeordnet und überwacht werden, führen zuweilen den Namen Fastenkuren. In Wirklichkeit handelt es sich immer um Hungerwirkung. Das Hungergefühl tritt bei der Verabreichung kleiner Nahrungsmengen vielleicht in den Hintergrund, doch das Wesentliche des Hungerzustandes wird jedenfalls angestrebt: es sollen so wenig kraft- und stoffbildende Nahrungsstoffe zugeführt werden, daß im unaufhaltsam fortschreitenden Körperstoffwechsel nur ein Abbau stattfindet. Denn selbst beim ruhenden Menschen erfordert der innere Betrieb der Körpertätigkeiten die Erhaltung der Körperwärme von 36 Grad und einen unaufhörlichen Verbrauch von Spannkräften.

Muß der Körper nun von seinen Vorratsstoffen zehren, so werden zunächst die Kohlehydratvorräte in der Leber und den Muskeln (Glykogen) verbraucht. Als nächstes (auch schon gleichzeitig mit den Kohlehydraten) werden die Fettdepots geleert, und erst, wenn keine nennenswerten Reservestoffe mehr vorhanden sind, werden die Eiweißstoffe im Körper angegriffen. Das ist der Zeitpunkt, wo das Hungern eine Gefahr zu werden beginnt. Die wichtigsten Organe, wie Herz und Gehirn, halten bis zu allerletzt ihren Eiweißbestand fest. Das anfänglich auftretende Hungergefühl, der Hungerschmerz, schwindet im Laufe des Hungerns und macht einer schlaffen Erschöpfung Platz. Das Hungergefühl geht wohl nicht eigentlich vom Magen aus, sondern von den

nahrungsbedürftigen Geweben. Vom Magen als dem „Erfolgorgan“ aus kommen die Hungerreize des ganzen Körpers zum Bewußtsein.

II. Wie lange läßt sich Hunger ertragen?

Bei manchen Tieren wird eine Nahrungsmenge erst nach Monaten verbraucht; erst von da ab könnte man eigentlich ihre Hungerzeit rechnen. Höhere Tiere (auch der Mensch) sterben im allgemeinen, wenn ihr Hungergewicht unter 40% des Normalgewichtes gesunken ist. Eine Riesenschlange blieb in der Gefangenschaft 2½ Jahre ohne Nahrung, ehe sie starb. Kanarienvögel können nur einzelne Tage hungern, Tauben bis zu 11 Tagen, der große Kondor 40 Tage. Skorpione konnten 368 Tage hungern, Spinnen 17 Monate, Käferlarven mehr als fünf Jahre. Schnecken ertrugen fast 2 Jahre lang Nahrungsmangel. Frösche 16 Monate, ein Fisch 20 Monate. Das ist nicht der Durchschnitt, aber es sind wissenschaftlich erhärtete Beobachtungen. Mäuse können 6—7 Tage hungern, Hunde 60 Tage (ein Hund konnte 99 Tage hungern), Meerschweinchen 5—28 Tage (durchschnittlich vielleicht 14 Tage).

Für den Menschen werden im allgemeinen 12—20 Tage Hungerzeit als möglicher Durchschnitt betrachtet. Aber gerade hier zeigt sich etwas höchst Bemerkenswertes: das Ertragen von Hunger hängt zweifellos nicht nur von den Kalorien- und umsatzmäßig erfaßbaren Stoffwechselvorgängen ab, sondern ist in hohem Grade eine Frage des Willens. Das ist hier nicht anders als bei manchen anderen Körpervorgängen. Ein Mensch, der wider Willen hungert, erträgt ihn nur kurze Zeit, dann kommen die Zustände der Erschlaffung und Verzweiflung, wie sie uns verschiedentlich geschildert sind. Auch zum Hungertod Verurteilte sterben rasch. Die nervösen Erregungen der wider Willen Hungernden steigern die Hinfälligkeit. Der Wille bringt demgegenüber die Hungerkünstler zu erstaunlicher Hungerdauer, ebenso solche Menschen, die im Verfolg einer bestimmten religiösen oder fanatischen Idee aus freien Stücken hungern. Mac Swiney, der Bürgermeister von Cork, ist in einem englischen Gefängnis erst nach 75 Tagen freiwillig verhungert. Eine religiöse Sekte in Indien (Shravaks) hungert bis zu 30 Tagen während der jährlichen Fastenzeit. Auch der indische Führer Gandhy hungert zuweilen. Ein Bruder des Dr. Wittold Tarnawski, ein durch den Krieg 100% Kriegsinvalide hatte 33 Tage gehungert ohne den Körper Schaden anzutun. Hier ist des zu bedauernden Invaliden der starke Wille besonders gekennzeichnet, der ein Wunder in der Fastenkur ersehen wollte, doch die Wunden die der Krieg ihm beibrachte sind größer. Die Zufuhr von Mineralwasser ist von Wichtigkeit. Durst ist viel schwerer zu ertragen als Hunger, und möglicherweise schützen auch die Salze im Mineralwasser den Eiweißzerfall im Körper.

III. Strenge Fastenkuren.

Hungerkuren und Fastenkuren zu Gesundungszwecken haben mit solchen Extremen nichts zu tun, zumal sie doch vielfach geringe Eiweißzufuhr gestatten. Viele Aerzte halten nichts von dieser Art Behandlung

(außer bei ganz bestimmten Indikationen, wie Darmleiden, Fettleibigkeit); andere wenden sie grundsätzlich bei den verschiedensten Leiden an.

In einer von ärztlicher Seite stammenden Darlegung der „Wiedergeburt des Fastens“ wird an das Fasten der alten Philosophen und Priesterärzte erinnert, das zum Teil noch in manchen Religionsgeboten verankert ist. Es wird weiter betont, daß die Verdauungstätigkeit eine beträchtliche Kraftausgabe bedeutet, die dem Hungernden erspart bleibt. Die Ersparung der gesamten Verdauungsenergie hilft bei Erschöpfungszuständen. Kranker Magendarmkanal, Leber oder Bauchspeicheldrüse werden durch Fasten günstig beeinflußt, eine Ansicht, der man sich in vielen Fällen jedenfalls anschließen kann. Erkrankungen infolge zu eiweiß- oder gewürzreicher Kost können ausheilen, weil der schädliche Nachschub unterbleibt. Die Entfernung der überflüssigen Stoffwechselreste aus dem Körper im Hungerzustand ist ein wirksames Reinigungsmittel, ein Verjüngungsmittel. Auch der ärztliche Anhänger einer solchen Kur stellt fest, daß sie kein Allheilmittel ist und sein kann. Als durchschnittliche Fastenzeit werden drei Wochen angegeben, doch kann die Zeitdauer länger oder kürzer sein; auch mehrmalige kurze Fastenkuren werden angewandt. Anschließend an die Kur erfolgt ein zwei bis drei Wochen währender Neuaufbau aus reiner vegetarischer Nahrung.

Ich selbst lernte im Sanatorium vom Dr. Tarnawski eine Frau Zajonzkowski aus Lemberg kennen, die eine 28 tägige Fastenkur durchmachte, und mir im Laufe des Gespräches erwähnte, daß außer dem Hungergefühl auch das anfängliche heftige Durstgefühl sich allmählich verlor. Bei derartigen Kuren werden regelmäßig Darmspülungen ausgeführt — zwecks weiterer ausgiebiger Entfernung der früheren Stoffwechselreste. Die letzten 5 Tage der Kur — haben den Patienten sehr mitgenommen, aber ihn von seiner hartnäckigen Schlaflosigkeit befreit. Bei der Kur konnte man ein kleines Mokkatäßchen den Wasser-Auszug aus Gemüse genießen. Bei der Wiederaufnahme waren erst zwei Tage Wasserauszüge aus dem Gemüse, Biskuit, Aepfelkompott, Grieß gestattet, aber alles gut gekaut. Gesteigerte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird seither von den Patienten beobachtet.

Wie ich bereits anführte, haben wir im polnischen Staate nahe der rumänischen Grenze ein seit 40 Jahren bestehendes und dem Dr. Tarnawski gehörendes Sanatorium, das sich mit Fastenkuren befaßt. Ich selbst hatte in diesem Jahre im genannten Sanatorium eine 10 tägige Fastenkur durchgemacht, fühlte mich dabei sehr wohl, trotzdem der große Park mit seinen tausenden von Obstbäumen Gelegenheit geboten hatte, von dem Obst zu naschen, doch man kam nicht auf diesen Gedanken. Ich selbst hätte, wenn die Witterung nicht so schlecht gewesen wäre, doch versucht länger die Fastenkur durchzumachen, vielleicht werde ich nächstes Jahr alles nochmals nachholen.

Möge an und für sich der Wille Dr. Tarnawski gut sein, den kranken Menschen zu seiner Gesundheit zu verhelfen, allerdings müßte auch das ideale an die Spitze gestellt werden, und nicht die materielle Seite. Bekanntlich kostet der Aufenthalt in dem Sanatorium 13 bis 18 Zloty täglich, außer Kurtaxe, Arztuntersuchung und vielen, vielen anderen kleinen Raritäten. Auch das Hinkommen nach Kosow ist mi

vielen Unkosten verbunden. Wenn man die Prospekte die einem zugeschickt werden durchstudiert, findet man, daß man den Fahrpreis bei Autobussen abhandeln soll! Wie wäre es damit, wenn man den Preis des Aufenthaltes auch abhandelt? Es ist für die heutige Wirtschaftskrise ein prikelnder Gedanke, bei der Hungerkur noch so viel Geld zu zahlen, trotzdem bin ich Dr. Tarnawski zu großem Dank verpflichtet. Man kann beobachten, daß die Kranken bei sachgemäßer durchgeführter Hungerkur, nur ganz für die Kur leben folgende Ergebnisse: Das anfängliche Hungergefühl schwindet nach 3—4 Tagen. Die allgemeine Lebenstätigkeit nimmt zu, die Haut wird frischer und reiner, der aufgetriebene Leib kleiner. Auch nach der Kur ist der Nahrungsmittelbedarf kleiner geworden, die Nahrungsmittel werden besser verwertet, Sättigungsgefühl bleibt länger bestehen. Verfeinerte, verkünstelte Speisen werden weniger begehrt. Alkoholismus und Tabakmißbrauch schwinden von selbst kurz nach Beginn der Kur. Viele Krankheiten heilen leichter aus, das Lebensgefühl wird intensiver, die Leistungsfähigkeit steigt.

IV. Soll man hungern?

Auf jeden Fall wird man derartige anstrengende Kuren nur billigen können, wenn sie unter der ständigen Ueberwachung eines erfahrenen und verantwortungsbewußten Arztes ausgeführt werden. Sie lassen sich in der Regel wegen ihrer schwächenden Wirkung auch nur im Sanatorium oder während einer den Beruf unterbrechenden Kurpause durchführen. Die gewöhnlichen Schlankheitsbestrebungen sollten keinesfalls mit einer Hungerkur verbunden sein. Sie erfordern eine reichliche Anordnung der Ernährung, zweckmäßige Auswahl der geeigneten Nahrungsmittel, aber nicht das Auftreten von Hungergefühlen. Nervöse Schädigungen und größere Hinfälligkeit gegen Krankheiten, Schwächungsgefühl und Minderung der beruflichen Leistungsfähigkeit sind die Folgen einer dauernden Unterernährung, bei der Eiweißreserven des Körpers angegriffen werden. Das große Massenexperiment der Kriegszeit hat uns gezeigt, wohin ein Volk kommt, das zu ständiger Eiweiß-Unterernährung gezwungen ist. Daß aber in geeigneten Fällen eine einmalige Hungerkur oder auch eine jährlich wiederholte Fastenzeit Gutes bringen kann, läßt sich wohl vorstellen. Eine theoretisch ausgeklügelte Verallgemeinerung ist jedoch gewiß nicht am Platze.

Im allgemeinen wird man sagen, daß auch in der Ernährungsbehandlung — die wissenschaftlich nach wie vor ein Tummelfeld der Extreme darstellt — die natürlichen Gefühle und Bedürfnisse den richtigen Weg anzeigen. Sie wenden sich im allgemeinen gegen längerdauernde Hungerkuren — so richtig es auch ist, daß im Durchschnitt zu viel gegessen wird, und daß mehr Menschen vorzeitig an Folgen von Ueberernährung sterben als an Unterernährung. Eine durchschnittlich sinngemäße Ernährungseinteilung, die Ueberlastungen vermeidet, ist allem anderen vorzuziehen. Auf jeden Fall sollte der natürlichen Zu- und Abneigung des sonst gesunden oder nach akuter Krankheit wieder gesundenen Körpers entscheidende Bedeutung beigelegt werden.

Dr. Kwasnik.

Schweiß und seine Bekämpfung

Uebermäßige und durch ihr Quantum lästige Schweißabsonderung gehört zu den unangenehmsten Kulturerscheinungen des Menschen und wird, obwohl in der Hauptsache ein kosmetisches Uebel, von den meisten Betroffenen als eine **Krankheit** empfunden.

Die Schweißdrüsen, die an gewissen Körperstellen sehr dicht zusammenliegen, sind Ausscheidungsorgane des Körpers und dienen der Wärmeregulierung, wie auch der Wasserverdunstung. Es wäre aber irrig anzunehmen, daß Schweiß nur Wasser und Wasserdampf sei, sondern die Schweiße enthalten im Wasser gelöste Salze, die der Körper damit nach außen schafft. Ganz analog dem Urin, werden abgebaute Körpersubstanzen mit den Schweißen nach außen befördert, verdampft oder an der Austrittsstelle kondensiert und niedergeschlagen. Diese Bestandteile sind nur in groben Zügen bei jedem Menschen dieselben, Konstitution und Aufnahme von Nahrungs- und Genußmitteln vermögen die Zusammensetzung, namentlich in der Zone der Geruchsstoffe, bedeutend zu variieren.

Schweißgeruch ist der Geruch, der sich zusammensetzt aus dem Geruche des mit dem verdampften Wasser flüchtigen Ester, aus dem an den Austrittsstellen niedergeschlagenen Gemisch von Fettsäuren und fettsauren Salzen. Sie bedingen den spezifischen Körpergeruch und auch dann, wenn sie durch „Reinlichkeit“ nicht prägnant hervortreten, so sind sie doch so stark, daß der geruchgeübte Hund daran Witterung nehmen kann.

Die Schweißdrüsen können bis zu einem gewissen Grade vom sympathischen Nervensystem beeinflußt werden, die bekannte

Angstschweiß-Erscheinung,

und es liegt deshalb auf der Hand, daß die Hypersekretion vom Schweiß zum Teil mindestens auf eine neuropathische Erscheinung zurückgeführt werden kann, wie das Erröten.

Meist aber ist die vermehrte Schweißabscheidung eine Ursache einer Stoffwechselstörung, wobei auf die Haut ein mehr als ihr normalerweise zukommender Anteil an der Ausscheidung abgeladen wird. Es ist diese etwa nicht durch starke Anstrengungen des Körpers bedingt, sondern durch reduzierte Tätigkeit anderer Organe, Nieren und Darm. Deshalb muß bei lästigen Schweißen erst einmal der Stoffwechsel ernsthaft untersucht und kontrolliert werden. Bekanntlich treten bei Lungenkranken durch Reduktion der Lungenausscheidung von Wasserdampf erhöhte Schweißabgaben ein.

Die Vorzugstellen lästiger Schweiße aber sind Achselhöhlen, Fußsohlen und Zehenzwischenräume sowie die Handinnenflächen. Bei den beiden erstgenannten treten überdies durch Kleidung bedingte Stauungs- und Verdunstungshinderungserscheinungen auf, die sich nicht nur in einer Geruchsverstärkung, sondern auch in einer Marcerierung (Erweichung) der Haut äußern, die wie weiß gekocht aussehen kann.

Salze, Fettsäuren, Ester und Schmutz

von außen verbinden sich zu einem schädigenden Komplex, der auf die Schweißdrüsen wiederum reizend und funktionssteigernd wirkt und somit im ewigen Zirkel die Tätigkeit der Drüsen ins unsinnige steigert. Von den eigenen Ausscheidungsprodukten aufgepeischt, steigert die Drüse ihre Tätigkeit und die Ausscheidungsprodukte zersetzen zunehmend die Körperfette, so daß die Haut fortschreitend zerstört wird. Vom quälenden Geruch für die eigene und für fremde Nasen nicht zu reden, wird auch das Schuhwerk zerfressen. Das ist eine Tragödie im Ring: Hyperhydrosis (übermäßiges Schwitzen). Da die Hyperhydrosis meist unangenehm riecht, nennt man sie auch Bromhydrosis (von bromos = Gestank), obwohl sie mit Brom nichts zu tun hat.

Schweißfüße sind im Militär insbesondere zuerst in einer die Truppenbeweglichkeit beeinträchtigenden Menge aufgefallen und deshalb hat man im Militär zuerst mit robusten und kategorischen Mitteln der Bekämpfung begonnen.

Man hat angefangen, die Füße mit Formalin-Formaldehyd und mit Chromsäure zu pinseln, um in erster Linie die macerierte Haut einigermaßen zu gerben. Man hat Alaunlösungen aufgepinselt. Aber die Erfolge waren mäßig und nur selten ließ sich ein Schweißfuß davon dauernd beeinflussen. Es waren Wechsel auf kurze Sicht, von keinerlei medizinischem und biologischem Wissen getrübt. Der Gerbgedanke hat keine Triumphe gefeiert. Jedoch hat er auch die ganze Zivilmedizin verseucht.

Ueberlegen wir uns einmal klar, was es bedeutet, die bereits vernichtete Oberhaut und die entzündeten Ausführungsgänge der Talg- und Schweißdrüsen mit gerbenden Mitteln behandeln zu wollen. Die Gänge ziehen sich zusammen, schließen sich. Aber die gereizten Drüsen scheiden nach wie vor übermäßig aus, und die Produkte müssen zurück in den Körper, durch den Körper, von anderen Ausscheidungsorganen bewältigt werden. Diese werden überlastet, so entstehen die Erkrankungen der Ausscheidungsorgane, die vom Volk mit sicherem Instinkt erkannt wurden, als sich der Satz auftat:

„Man soll Schweiße nicht vertreiben“.

Dieser Satz ist ebenso richtig wie falsch. Vertreiben im Sinne der genannten Art, nämlich des Verödens der Ausführungsgänge, darf man den Schweiß nicht, oder nur in Ausnahmefällen ungestraft, die Hypersekretion als Funktionsstörung der Drüsen jedoch eindämmen, das darf man sehr wohl.

Von den gerbenden Mitteln soll so wenig wie möglich Gebrauch gemacht werden, denn sie töten die oberste Hautschicht ab und der an und für sich richtige Gedanke, eine widerstandsfähige Oberschicht zu schaffen, rächt sich funktionell am Gewebe. Dabei haben Formalin, Alaun, Gerbsäure wenigstens keine Fernwirkungen, sie schaden nur lokal durch Verödung, indes die Chromsäure ein sehr gefährliches Gift für die Nieren darstellt, also Fernwirkung auslöst.

Die Schweißbekämpfung

kann somit in verschiedener Weise versucht werden:

1. durch Bekämpfung der Absonderung,
2. durch Aufsaugung und Beseitigung der Absonderung,
3. durch Verhinderung der Schweißzersetzung.

Die Bekämpfung der Absonderung muß auf sehr breiter Basis erfolgen, indem man erst an die kausalen Ursachen heranzukommen sucht. Nervöse oder Magenleidende müssen erst behandelt werden und dann erst soll man versuchen, die Schweißdrüsen zu beeinflussen, wobei man die Ausführungsgänge offen zu lassen hat. Kalte Füße und Erkältungskrankheiten durch kalte Füße beruhen in der Hauptsache auf einer übertriebenen Verdunstungskälte durch den verdampften Fußschweiß, vielleicht auch mancher Lungenspitzenkatarrh durch vermehrten Achselhöhlenschweiß. Die Menge muß reduziert werden, indem man die Drüsen zu geringerer Funktion bringt, sie gewissermaßen — lähmt, narkotisiert. Was sie trotzdem produziert, muß aber nach außen geschafft werden und darf sich nicht stauen.

Es ist deshalb klar, daß dabei die energisch gerbenden Mittel ein für allemal ausscheiden müssen; auch Alkohol in einer Konzentration von über 50% darf nicht verwendet werden, da er sehr stark gerbt. Wir müssen vielmehr mit unseren Mitteln bis in die Tiefe der Schweißdrüsen dringen und diese behandeln.

Am zweckmäßigsten eignen sich hier die Mittel der Phenolderivate, von denen sowohl Karbolsäure, wie auch das Resorcin bei dem großen Umfange der zu behandelnden Stellen noch zu starke Fernwirkungen besitzen, indes die Salicylsäure, richtig angewendet, äußerst vorteilhafte Dienste leisten kann. Man kann bei diesem Anlaß auch zugleich eine bessere Durchblutung des Fußes und eine Hemmung der Schweißzersetzung herbeiführen, indem man eine nicht nur geruchverdeckende, sondern an sich auf die Drüsen wirsame Substanz zugibt und eine Waschflüssigkeit ungefähr folgender Zusammensetzung zurecht machen läßt:

Salicylsäure	3	Gramm
Rosmarinöl	2	„
Spiritus ca. 90%	100	„
Kampher synth.	2	„
Wasser	100	„

Mit dieser Schüttelmixtur werden die in Frage kommenden Stellen morgens und abends tüchtig eingerieben und in ganz kurzer Zeit wird erst der Geruch verschwinden und dann die Schweißabsonderung langsam abnehmen, bis sie einen erträglichen Grad erreicht hat.

Die Schweißdrüsen werden in keiner Weise geschädigt, sondern nur soweit beruhigt, daß sie nicht mehr überflüssig absondern. Die Flüssigkeit vermag auch an und für sich durch ihre Zusammensetzung die Zersetzung des Schweißes aufzuhalten und damit eine der Hauptbelästigungen zu beseitigen. Es ist nur ein Wort über

die Trockenpräparate

zu sagen, wie sie im Handel sind. Sie dienen zumeist der Aufnahme des Schweißes, wobei aber gerade die stark absorbierenden Stärkepuder

nicht verwendet werden dürfen, weil sie mit dem Schweiße zusammen einen weiter zersetzbaren und damit reizenden Kleister bilden, und auf der anderen Seite die Talkumpuder (kieselsaures Magnesia) nur ein ganz geringes Schweißbindungsvermögen, einen relativ geringen Wert besitzen. Einigermaßen noch verwendbar ist die Kombination Tannoform: Talkum 1:9, da das Tannoform (Formaldehyd-Gerbsäureverbindung) nur schwach gerbend wirkt. Aber sie reichen niemals an eine systematische Behandlung der Schweißdrüsen heran.

Zur Geruchlosmachung hat man Kaliumpermanganat und Wasserstoffsuperoxyd verwendet. Ich möchte aber hier bemerken, daß sie nicht an die obengenannte Behandlung heranreichen, weil sie den bereits durch Zersetzung entstandenen Geruch durch Oxydation zwar beseitigen, nicht aber die Entstehung und die damit verbundene Reizung verhindern können.

Geradezu unangebracht ist dagegen die Verwendung von Seife, so sehr sie an anderen Stellen am Platz sein mag, hat hier eine eher erhöhende Wirkung, weil sie neue zersetzbare Stoffe zubringt, die dann die Reizung verstärken. Zum Waschen benutze man deshalb am besten eine Borsäurelösung, nicht Borax.

Die vorstehenden Ausführungen zeigen, daß eine rationelle Bekämpfung lästiger Schweiße mit sehr vielen Traditionen brechen muß und daß sehr viele Anschauungen dringend reformbedürftig sind.

Dr. Kwasnik.

Winterliche Gesundheitsmittel zur Verhütung von Krankheiten.

Von Dr. Thraenhart.

Mittel zur Heilung von winterlichen Krankheiten, wie Katarrhen, Erfrierungen, Rheumatismus, werden häufig angegeben, wir wollen hier aber einmal solche Mittel nennen, welche winterliche Erkrankungen überhaupt verhüten und die Gesundheit erhalten.

Wenn Hautnerven und Blutgefäße so eingeübt sind, daß sie auf jeden Temperaturwechsel prompt reagieren, sich also bei Kälte gleich zusammenziehen und fast keine Wärme nach außen hinauslassen, dann wird Kälteeinwirkung auch keinen Schaden tun. Ein sehr gutes Mittel, Hautnerven und Gefäße immer wieder anzuregen und zu beleben, ist kräftiges Bürsten der ganzen Körperhaut morgens und abends mit einer guten (Stiel-)Bürste. Dadurch werden auch die Hautschuppen entfernt, die Poren zur Atmung frei, die Hautmuskeln gestärkt. Das alles erzeugt ein sehr wohliges Gefühl mit angenehmer Wärme, wappnet gegen Erkältungen, weckt die Lebensgeister und gehört zu den wirksamsten Gesundheitsmitteln.

Im Winter muß stets für genügende Durchwärmung des Körpers gesorgt werden, weil sonst der Stoffwechsel, die ganze Lebenstätigkeit aus Mangel an Betriebswärme beeinträchtigt wird. Dies geschieht zunächst durch hinreichende Aufnahme von Heizmaterial (Nahrung) in den

Leibesofen. Gesundheitsschädlich ist es, wenn Erwachsene und Kinder vor dem Weggehen zur Arbeit (Schule) sich nicht die nötige Zeit nehmen zum warmen, genügenden Essen und Trinken. Kommt man durchkältet nach Hause, so wirken am schnellsten als Heizmittel für den Leibesofen heiße Getränke. Nach Genuß von einem Liter recht warmer Milch (50 Grad C) wurde eine etwa drei Stunden anhaltende Erhöhung der Körpertemperatur festgestellt. Auch warme Suppen sind vorteilhaft, zumal wenn man sie noch nahrhaft macht, die aus Erbsen, Bohnen, Linsen bereiteten besitzen sogar höheren Eiweisgehalt als Fleisch. Man soll im Winter möglichst nur warme Speisen genießen, denn kalte schädigen leicht den Magen und sind Verschwendung, weil sie zu ihrer Erwärmung auf Körpertemperatur einen großen Teil Leibeswärme verbrauchen.

Viele Personen werden im Winter immer wieder von Magenschmerzen heimgesucht, sie können die meisten Speisen nicht vertragen. Zur Verhütung dieser ständigen Plage sollen sie den Magen stets warm halten durch eine wollene oder Flanell-Leibbinde, nachts durch Auflegen wollener Tücher (Schal, Jacke, Unterkleidung).

Die häufigste Ursache von Erkältungen bilden kalte Füße. Wer daran leidet, soll stets ein Paar frische, warme Strümpfe vorrätig haben, um jedesmal sofort beim Heimkommen und vor dem Ausgehen wechseln zu können, auch wenn er augenblicklich warme Füße hat. Besonders die schweißige Feuchtigkeit eines längere Zeit getragenen Strumpfes erzeugt Kälte. Nachts nehme man eine Wärmeflasche ins Bett, denn kalte Füße hindern am Einschlafen und rauben den so notwendigen Schlaf.

Unseres Körpers Hauptherd zur Durchwärmung, die gesundeste und wirksamste Wärmequelle ist Bewegung und Muskelarbeit: Wandern, Bergsteigen, Schneeschuhlaufen, Holzhacken, Radfahren, Turnen, Schlittschuhlaufen, Graben usw. Hiervon betreibe jeder das für ihn Passendste mit regem Eifer recht oft. Im Notfalle nehme man „Treppensteigekuren“ vor, indem man im Hause täglich mehrmals die Treppen unten vom Keller bis hinauf zum Boden auf- und absteigt.

Damit die ständig im Körper sich bildenden schädlichen Gase, Abfälle, Stoffwechselprodukte regelmäßig durch die Haut ausgeschieden werden und nicht zu Krankheiten Anlaß geben, muß die Haut wöchentlich durch ein bis zwei warme Bäder von den die Poren verklebenden Schuppen, Schinnen, Staub und Schmutz gereinigt werden, indem man noch während des Bades die Temperatur durch Nachgießen von heißem Wasser allmählich erhöht, das durchwärmt auch den ganzen Körper in wohliger Weise und regt den Stoffwechsel kräftig an.

Wer diese einfachen, wohltuenden Gesundheitsmittel gewissenhaft regelmäßig anwendet, wird den Winter hindurch von peinlichem Unwohlsein und qualvollen Krankheiten verschont bleiben und kann mit zuversichtlicher Gesundheitsfreude dem kommenden Frühling entgegensehen.

Sieben Gesundheitsregeln.

1. **Gerade sitzen**, wenn du schreibst, daß frei von Schädigung du bleibst!

2. Iß, trinke nie zu kalt, zu heiß; dein Magen dir's zu danken weiß!
3. Trink' nie erhitzt, wärst sonst ein Tor; ein Weiser ruht und ißt zuvor!
4. Jung oder alt, Frau oder Mann, gewöhnt euch **tiefes Atmen** an!
5. „Hab Sonne im **Herzen**“, doch laß auch hinein ins **Haus** den segnenden Sonnenschein!
6. **Kopf kühl, Hals frei, die Füße warm,** das scheucht der Grillen und Leiden Schwarm!
7. **Treib' edlen Sport,** um jung zu bleiben; nur darfst du ihn nicht **übertreiben!**

Schnell zubereiteter Gabelbissen

Es gibt Pasteten, an denen man stundenlang arbeiten kann und viel Geld ausgeben, bis sie fertig sind. Gegessen sind sie schnell. Aber dann muß der Körper wieder viele Stunden lang Verdauungsarbeit leisten.

Haben wir plötzlich einen Tischgast bekommen, und wollen wir schnell einen leckeren Gabelbissen herstellen, der gesund und billig ist, so haben wir hier ein neues Rezept:

Bei jedem Bäcker gibt es Milchbrötchen, meistens in zwei verschiedenen Formen. Die kreisrunden Brötchen schneiden wir so horizontal auf, wie sonst zum Bestreichen, und höhlen beide Teile aus. Die andere Form, die auch rund ist, aber in der Mitte durch einen Einschnitt getrennt, bricht man durch und hat nun zwei kleine Halbmonde, die man, ohne sie zu zerschneiden, von der Bruchstelle aus seitlich aushöhlt.

Füllung: Porree oder Lauch wird möglichst fein geschnitten, hauptsächlich das Weiße, aber auch den besten Teil des Grünen verwenden. (Für fünf kleine Brötchen genügt eine große, dicke Porreestange). Eine Tomate fein schneiden. Beides zusammen in etwas Butter weich schmoren. Ein Ei dazu und mit der Gabel alles schnell verrühren, während es noch auf schwachem Feuer steht, bis es ein Brei geworden ist. Dann etwas Frugola hinzufügen und kaltstellen.

Mit dem kleinen Löffel nimmt man von dieser Masse und füllt die ausgehöhlten Brötchen, die durchgeschnittenen fügt man wieder zusammen. Man erhitzt die gefüllten Brötchen auf einer Pfanne mit etwas Butter kurz vor dem Essen und gießt, wenn sie schon auf der flachen Schüssel liegen, noch etwas zerlassene Butter darüber.

Besonders delikat schmeckt der Bissen, wenn die Füllung anstatt einer Tomate frische oder getrocknete Pilze enthält. Es ist dann nur eine Wenigkeit teurer. Von getrockneten Pilzen genügt eine reichliche Handvoll, man muß sie aber vorher etwas einweichen und dann mit dem Porree zusammen wiegen oder fein schneiden.

Man kann die Füllung beliebig variieren. Gehacktes Fleisch, oder Schinken, oder Käsefüllung, oder Gemüsereste. Die Feinschmecker

haben sich aber bisher für die Porree-Pilz-Eifüllung entschieden. Sieht man vom Einweichen der Pilze ab, so dauert die ganze Zubereitung fünf bis acht Minuten. Mit Salat reichen.

Zehn wichtige Diätregeln

1. Nur bei wirklichem Hunger essen! Seit wir Menschen vom „Baume der Erkenntnis“ gegessen haben, ist unser „unterbewußter Verstand“, der Instinkt, so schwach geworden, daß er nur wenige richtig leitet. Wer nicht im Vollbesitz seiner Gesundheit ist, baut Zellen ab. Der Instinkt meldet dies als Appetitmangel. Belausche die Sprache Deines Körpers!
2. Klar kauen! Der Magen hat keine Zähne! Würden die Menschen ihre Nahrung richtig kauen, gäbe es keine Magen- und Darmleidende. Bedenke dies!
3. Kleine Mengen essen! Sich auf die nächste Mahlzeit freuen! Ein Sprichwort lautet: Der Mund ist des Bauches Henker und Arzt. Wer nach dem Essen spürt, daß er einen Magen hat, der hat des Guten zuviel getan.
4. Nicht in müdem, abgespanntem Zustande essen, lieber vor der Mahlzeit eine halbe Stunde ruhen! Ein weit verbreiteter Irrtum bei Laien und Aerzten ist, daß Essen sofort Kraft gibt. Das Gegenteil ist der Fall. Die Verdauungsarbeit kostet Kraft, besser auf eine Mahlzeit verzichten, als in erschöpftem Zustande essen!
5. Einfach zusammengesetzte Speisen sind am bekömmlichsten. Unsere Vorfahren lebten von einfachen, von „ungemischten Speisen“. Sie waren gesünder. Je reichhaltiger das Menu, um so komplizierter die Verdauungsvorgänge.
6. Alles, was in rohem Zustand, d. h. in ungekochtem Zustande genossen werden kann, esse man roh. Kochhitze verringert den Wert fast aller Nahrungsmittel (Milch, Obst, Gemüse etc.) Nur aus der unverfälschten Naturnahrung kommen die regenerativen und produktiven Kräfte zur Gesundung.
7. Vermeide alle Reizmittel: Pfeffer, Salz, Senf, Essig, Alkohol, Nikotin. Es gibt natürliche Lebensreize: gute, starke, positive Gedanken, Sonne, Wasser und Kälte. Es gibt keine Gesundung ohne Verzicht auf Reizmittel!
8. Mahlzeiten zu regelmäßigen Zeiten einnehmen! Verdauungs-Rhythmus!). Alle Lebensvorgänge verlaufen im zeitlichen Rhythmus. Tausende, die eine Diät nach der anderen gebrauchen, sündigen täglich gegen dieses wichtige Naturgesetz.
9. Es muß nicht nur das Was und Wieviel, sondern auch das Wann und Wie des Essens beachtet werden! Wer noch nicht gesunden konnte, prüfe, ob er alle vier Punkte in seiner Lebensweise berücksichtigt hat.

10. Beherzige den Goethespruch: „Man muß nicht nur wissen, sondern auch anwenden, man muß nicht nur wollen, sondern auch tun!“ Die größte Kunst ist es, die Brücke von der Idee zur Wirklichkeit, zur Tat zu finden. Das Geheimnis jeden Erfolges, auch der wirklichen Gesundung, liegt allein in der Ausdauer.

Der rauhe Ostwind

Von Dr Gerhard Kunze.

Kaum ein Mensch ist mit ihm gut Freund, nicht einmal unsere an Wind und Sonne gewöhnten Luftbadbesucher haben ihn gern. Der milde Westwind dagegen ist in den Wintermonaten überall gern willkommen geheißen.

Sehen wir uns den ungestümen Ostwind aber einmal vom rein gesundheitlichen Standpunkt aus an! Sein Widersacher, der milde Westwind, ist uns fast immer nur deshalb so lieb, weil er im Winter vom warmen Ozean her feuchtmilde Luft heranführt. Damit sparen wir Heizung! Das ist aber das einzig Erfreuliche.

Zunächst einmal drückt sich die hohe Luftfeuchtigkeit in starker Bewölkung und ist in ständiger Neigung zur Nebelbildung aus. Beide, Wolken und Nebel vereint, berauben uns des Sonnenlichtes. Trübe, graue Tage, oft mit feuchter Nebelluft, ohne einen Sonnenstrahl, lichtarm und düster, sind die ständigen Begleiter des Westwindes. Lichtreize fehlen an diesen Tagen also so gut wie ganz!

Die hohe Feuchtigkeit der Luft verhindert ferner eine nennenswerte Hautausscheidung. Die Haut bleibt zur Untätigkeit verurteilt. Ebensowenig wie die Haut Feuchtigkeit abgeben kann, ist das bei den Atmungsorganen der Fall. Denn die eingeatmete Luft bringt schon im wesentlichen die Feuchtigkeit von draußen in den Körper mit hinein, die sie beim Ausatmen wieder mit herausführt. In der Hauptsache hat also der Organismus keine rechte Möglichkeit, durch Feuchtigkeitsabsonderung die sich ansammelnden Schlackenstoffe auszuscheiden, wie er es im Sommer kann. Mit einem Wort: der Stoffwechselumsatz wird bei mildem West herabgesetzt.

Der Ostwind ist nun nicht allein der Himmelsrichtung nach, sondern auch in seiner Wirkungsweise das Gegenteil des Westwindes. Aus den riesigen Landflächen und Schneefeldern Rußlands oder gar Asiens bringt er trockene, kalte und klare Luft zu uns. Ehe er sich bei uns durchsetzt, gehen fast immer Schneefälle nieder, und bei sinkenden Temperaturen kommt es zur Ausbildung einer Schneedecke, die Staub und Schmutz unter sich begraben hält, so daß er auch durch Wind nicht aufgewirbelt werden kann. Da auch die Schneefelder Osteuropas keinen Staub abgeben, so kommt die Luft von dort her sehr sauber zu uns. Ein weiteres Kennzeichen der Ostluft ist ihre große Trockenheit, unter deren Einfluß die Bewölkung ein Mindestmaß erreicht, oder sogar tagelang ganz und gar fehlt.

Dadurch erreicht die Sonnenscheindauer die astronomisch möglichen Höchstwerte und gleichzeitig wird die Sonnenscheinintensität, also die Strahlungsenergie in der trockenen und staubfreien Luft ganz erheblich heraufgesetzt. Bei Ostwetterlagen erreichen also die Lichtreize an sich schon sehr hohe Werte und sie werden nun sogar noch verstärkt durch die Rückstrahlung des einfallenden Sonnenlichtes durch die den Boden bedeckende Schneelage. Licht von allen Seiten, selbst von unten her, erhalten wir an einem solchen klaren Wintertag: der Lichtreiz wird so groß wie mitunter im Sommer nicht! Auch im Winter macht sich die Sonnenstrahlung in einer Erhöhung der Tagestemperaturen geltend; nachts aber sinken die Temperaturen infolge des klaren Himmels und der bestehenden Schneelage sehr tief herab. Große Tagesschwankungen der Temperaturen sind kennzeichnend für diese sonnigen Wintertage mit Ostwind; die davon ausgehende anregende Wirkung unterscheidet sie vorteilhaft von den trüben Tagen der Westwinde mit ihren Tag und Nacht fast gleichbleibenden Temperaturen.

Die meteorologischen Uebersichten lassen erkennen, daß bei östlichen Winden die täglichen Temperaturschwankungen um durchschnittlich 10 Grad größer sind; und es läßt sich denken, welche Reizwirkungen auf die Haut damit verbunden sind. Der Ostwind wirkt also wie ein Hautmasseur, beansprucht sie in allen ihren Zellen und Geweben ständig, hält sie straff und leistungsfähig.

Die mit Winden aus östlichen Richtungen in Mitteleuropa zuweilen verbundene hohe Windgeschwindigkeit wirkt aber auch entscheidend auf den Feuchtigkeitshaushalt des menschlichen Körpers ein. Hohe Windstärke und geringer Feuchtigkeitsgehalt der Luft entziehen zusammen dem Körper recht erhebliche Flüssigkeitsmengen. Wie außerordentlich stark der Feuchtigkeitsentzug ist, können wir schon daraus ersehen, daß die Haut, vor allen Dingen auch die Lippen, trocken und rissig werden.

Ostwindlagen haben also zur Folge: hohe Lichteffekte, intensive Windmassage, gesteigerte Feuchtigkeitsabgabe und damit verbunden ein erhöhter Stoffwechselumsatz und lebhafte Temperaturreize. Vergleichen wir die kennzeichnenden Merkmale des „rauhen Ostwindes“ mit denjenigen des Hochgebirges, so finden wir in wesentlichen Punkten eine weitgehende Uebereinstimmung. Der Ostwind mit seinen wolkenlosen Tagen, mit seiner blendend weißen Schneedecke, seinem tiefblauen Himmel und seiner goldenen Sonne gibt uns einen Abglanz des winterlichen Hochgebirgsklimas; einen Abglanz von jenem herrlichen Klima, das unsere Wintersportler so prachtvoll bräunt und gesund erhält.

Und dieser Ostwind soll „rauh“ sein? Soll unwirsch und ungesund sein? Vor ihm sollen wir uns verkriechen, hinterm Ofen hocken, nur durch die Fensterscheiben draußen die lachende, strahlende Wintersonne sehen? Und warten, bis der Westwind kommt, bis es wieder grau und trübe wird, nur weil dann das Thermometer am Fenster wieder etwas klettert? Nein, an klaren Wintertagen hinaus aus der stickigen Zimmerluft. Eins gehört freilich dazu: immer sich warm halten! Nicht durch dicke Pelze, sondern durch Bewegung, durch schöne Spaziergänge in strammem Marschtempo oder durch Spiel und Gymnastik im Luftbad.

Eine Auswertung aus dem Beobachtungsmaterial der zuständigen Behörden des Völkerbundes in Genf aus dem schweren Grippewinter 1926/27 ergibt sich, daß die Gebiete mit vorwiegend milder Witterung im Bereich ozeanischer Westwinde durchweg stark epidemischen Charakter im Auftreten der Grippe zeigten, während in jenen Teilen Mitteleuropas, die überwiegend östliche Winde mit kalter, trockener Luft hatten, nur von einem teilweisen, mehr örtlichem Auftreten der Grippe berichtet wurde.

Verlag: Dr. Emanuel Kwaśnik, Katowice, ul. Słowackiego 19, I. Etg.
Druck: „VITA", Nakład drukarski, Katowice, ul. 3-go Maja 12.

